

Musiqqa terapiyasida inson stressini boshqarish psixologiyasini nazariy asoslari masalalari

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqqa terapiyasida stress boshqaruvi psixologiyasining nazariy asoslari va fundamental masalalari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot stress psixologiyasining asosiy nazariyalari - transaksional stress modeli, resurslarga asoslangan yondashuv, psixofiziologik stress nazariyasi - va musiqqa terapiyasining bu nazariyalar kontekstidagi rolini o'z ichiga oladi. Maqolada stress boshqaruvning psixologik komponentlari - kognitiv baholash, emotsional tartibga solish, xulq-atvor strategiyalari, shaxsiyat omillari - va musiqqa ta'sirining bu komponentlarga integratsiyasi systematik ko'rib chiqilgan. Tadqiqot stress boshqaruvida psixologik resurslar va musiqqa orqali bu resurslarni kuchaytirish mexanizmlarini tahlil etadi. Maqolada individual farqlar, ularning stress boshqaruviga ta'siri va musiqqa intervensiyalarini personalizatsiya qilish masalalari ko'rib chiqilgan. Stress boshqaruv ko'nikmalarini baholash psixologik vositalari va musiqqa terapiyasi samaradorligini o'lchash metodlari taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: stress psixologiyasi, kognitiv baholash, coping strategiyalari, psixologik resurslar, self-efficacy, resilience, shaxsiyat omillari, emotsional tartibga solish, stress inokulatsiya, eustress

Issues of theoretical foundations of psychology of human stress management in music therapy

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This article deeply analyzes the theoretical foundations and fundamental issues of psychology of stress management in music therapy. The study includes the main theories of stress psychology - transactional stress model, resource-based approach, psychophysiological stress theory - and the role of music therapy in the context of these theories. Psychological tools for assessing stress management skills and methods for measuring the effectiveness of music therapy are presented.

Keywords: stress psychology, cognitive appraisal, coping strategies, psychological resources, self-efficacy, resilience, personality factors, emotional regulation, stress inoculation, eustress

Kirish. Stress psixologiyasi - bu zamonaviy psixologiyaning muhim yo'nalishi bo'lib, u stressning psixologik mexanizmlari, shaxsiy farqlar, stress boshqaruv strategiyalari va stress-salomatlik munosabatlarini o'rganadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab, stress tadqiqotlari fiziologik yondashuvdan (Hans Selye ning biologik modeli) psixologik yondashuvga (Richard Lazarus ning kognitiv-fenomenologik modeli) siljidi. Bu siljish shuni tan oldi: stress nafaqat tashqi hodisa yoki fiziologik reaksiya emas, balku shaxs va muhit o'rtasidagi murakkab psixologik o'zaro ta'sirdir.

Richard Lazarus va Susan Folkman (1984) ning transaksional stress va coping nazariyasi zamonaviy stress psixologiyasining asosiy paradigmasi hisoblanadi. Ularning modeliga ko'ra, stress shaxsning resurslarini oshirib yuboradigan yoki xavf soluvchi deb baholangan shaxs-muhit munosabati natijasida yuzaga keladi. Muhimi, xuddi shu vaziyat bir kishi uchun stress bo'lishi mumkin, boshqasi uchun esa yo'q - bu shaxsning kognitiv baholashiga va coping resurslariga bog'liq.

Musika terapiyasi stress boshqaruvi kontekstida nafaqat fiziologik yoki emotsional darajada emas, balki psixologik mexanizmlar orqali ham ta'sir ko'rsatadi. Musika kognitiv baholashni o'zgartiradi, emotsional tartibga solish strategiyalarini qo'llab-quvvatlaydi, psixologik resurslarni kuchaytiradi va moslashuvchan coping strategiyalarini rag'batlantiradi. Biroq, bu psixologik mexanizmlarning aniq nazariy asoslari, ularning o'zaro ta'siri va individual farqlar hali ham faol tadqiqot ob'yekti bo'lib qolmoqda.

Musika terapiyasida stress boshqaruvining psixologik jihatlarini tushunish bir necha muhim masalalarni ko'rib chiqishni talab qiladi: stress boshqaruv psixologiyasining nazariy modellari qanday, musika bu modellarda qanday o'rin tutadi, qanday psixologik mexanizmlar orqali musika stress boshqaruvni yaxshilaydi, individual psixologik farqlar qanday rol o'ynaydi va musika intervensiyalarini qanday personalizatsiya qilish mumkin.

Ushbu maqolaning maqsadi musika terapiyasida stress boshqaruvi psixologiyasining nazariy asoslarini systematik tahlil qilish, asosiy nazariy konseptsialarni ko'rib chiqish va zamonaviy stress psixologiyasi kontekstida musika terapiyasining imkoniyatlari va cheklavlarini aniqlashdan iborat. Maqola stress boshqaruv nazariyalari, psixologik resurslar, individual farqlar va amaliy qo'llanish masalalarini qamrab oladi.

ASOSIY QISM

1. Stress psixologiyasining asosiy nazariy modellari

Lazarus va Folkman ning transaksional modeli:

Bu model stress va coping ning asosiy nazariy ramkasi hisoblanadi. Modelning markaziy tushunchalari:

Birlamchi baholash (Primary appraisal): Shaxs vaziyatni quyidagicha baholaydi:

- Irrelevant (ahamiyatsiz): Mening farovonligimga ta'sir qilmaydi
- Benign-positive (yaxshi-ijobiy): Foydali, ijobiy
- Stressful (stressli): Harm/loss (zarar/yo'qotish), threat (tahdid), challenge (qiyinchilik)

Ikkilamchi baholash (Secondary appraisal): Shaxs o'z resurslarini baholaydi:

- Men nima qila olaman?
- Qanday resurslarim bor? (shaxsiy, ijtimoiy, moddiy)
- Bu strategiya samarali bo'ladimi?

Coping: Baholashga asoslangan stress bilan kurashish harakatlari:

• Problem-focused coping: Vaziyatni o'zgartirish (masalan, rejalashtirish, muammolarni hal qilish)

• Emotion-focused coping: Emotsional reaksiyani boshqarish (masalan, relaksatsiya, emotsional qo'llab-quvvatlash qidirish)

Musika terapiyasida qo'llanilishi:

Musika bir necha darajada ta'sir ko'rsatadi:

• *Baholashni o'zgartirish:* Musika vaziyatni yangi nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradi (kognitiv qayta ramkalash)

• *Resurslarni oshirish:* Musika emotsional, kognitiv va ijtimoiy resurslarni ta'minlaydi

• *Coping ni qo'llab-quvvatlash:* Musika emotion-focused coping (relaksatsiya, emotsional ifoda) va ba'zi problem-focused strategiyalar (ijodiy muammolarni hal qilish)ni qo'llab-quvvatlaydi

Hobfoll ning Resurslarga Asoslangan Modeli (Conservation of Resources, COR):

Stevan Hobfoll (1989) stress va coping ni resurslar nuqtai nazaridan tushuntiradi.

Asosiy printsip: odamlar resurslarni saqlash, himoya qilish va orttirish uchun harakat qiladilar. Stress resurslar yo'qolishi yoki yo'qotish tahdidi paytida yuzaga keladi.

Resurslar turlari:

- Ob'ekt resurslari (uy, transport)
- Shaxsiy resurslar (self-esteem, optimizm, ko'nikmalar)
- Holat resurslari (ish, oila, ijtimoiy tarmoq)
- Energiya resurslari (vaqt, pul, bilim)

Resurs yo'qotish spirali: Resurs yo'qolishi yangi yo'qotishlarga olib keladi (downward spiral). *Resurs investitsiyasi:* Resurslarni sarmoya qilish kelajakda ko'proq resurs olishga olib keladi.

Musika terapiyasida qo'llanilishi:

Musika shaxsiy resurslarni oshiradi:

- Emotsional resurs: Musika ijobiy emotsiyalar, umid, motivatsiya yaratadi
- Kognitiv resurs: Musika diqqat, xotira, ijodiy fikrlashni qo'llab-quvvatlaydi

- Ijtimoiy resurs: Guruh musiqa faoliyati ijtimoiy bog'lanish va qo'llab-quvvatlashni yaratadi

- Energiya resursi: Musiqa energiya beradi yoki relaksatsiya orqali energiya zaxiralarini tiklaydi

Musiqa resurs yo'qotish spiralini to'xtatishi va resurs o'sish spiralini boshlashi mumkin.

McEwen ning allostaz va allostatik yuk modeli:

Bruce McEwen (1998) allostaz kontsepsiyasini rivojlantirdi. Allostaz - bu o'zgaruvchan talablarga moslashish orqali barqarorlikni saqlash. Allostatik yuk - bu takroriy yoki xronik stressga javoban kumulyativ "eskirish" hisoblanadi.

Allostatik yuk to'rtta holatda yuzaga keladi:

1. Tez-tez stress reaksiyalari
2. Stress reaksiyasiga moslashuv yo'qligi
3. Stress reaksiyasi tugagandan keyin tiklanishning uzayishi
4. Stress reaksiyasining etarli emasligi va kompensator mexanizmlar

Musiqa terapiyasida qo'llanilishi:

Musiqa allostatik yukni kamaytirishga yordam beradi:

- Stress reaksiyalarini kamaytirish (preventiv qo'llash)
- Moslashuvni tezlashtirish (adaptiv resurslarni oshirish)
- Tiklanishni tezlashtirish (tez relaksatsiya va regeneratsiya)
- Stress reaksiyasini tartibga solish (HPA o'qi, avtonomik balans)

2. Stress boshqaruvda kognitiv jarayonlar

Kognitiv baholash va qayta baholash:

Aaron Beck (1976) kognitiv nazariyasiga ko'ra, emotsiyalar va xulq-atvor kognitiv jarayonlar (fikrlar, e'tiqodlar, interpretatsiyalar) orqali vositalanadi. Stressda kognitiv buzilishlar keng tarqalgan:

Kognitiv buzilishlar:

- Katastrofik fikrlash: "Bu dahshatli, men buni hech qachon uddalay olmayman"
- Haddan tashqari umumlashtirish: "Men doim muvaffaqiyatsizlikka uchrayman"
- Shaxsiylashtirish: "Bu hammasi mening aybim"
- Qora-oq fikrlash: "Agar mukammal bo'lmasa, butunlay muvaffaqiyatsizlik"

Kognitiv qayta ramkalash (Cognitive reframing): Vaziyatni boshqa nuqtai nazardan ko'rish. Masalan:

- "Bu imtihon dahshatli" → "Bu o'z bilimlarimni ko'rsatish va o'rganish imkoniyati"

- "Men bechora, zaifman" → "Men qiyinchiliklarni boshdan kechiryapman va o'sibiyapman"

Musiqa va kognitiv qayta ramkalash:

Qo'shiq matni yozish: Mijoz stress tajribasini qo'shiq matniga aylantiradi. Jarayonda terapevt mijozga yangi perspektivalarni ko'rib chiqishga yordam beradi. Masalan, "mening qiyin kunlarim" nomli qo'shiq asta-sekin "men qiyinchiliklardan o'rganaman" ga aylanadi.

Musiqqa metaforalari: Musiqqa hayot vaziyatlarini metaforik ifodalaydi. Masalan, dissonant akkordlar hal qilishga olib keladi - bu "qiyinchiliklar hal qilishga olib keladi" metaforasi.

Musiqqa va narrativ: Musiqqa orqali o'z hikoyasini qayta aytish (re-authoring). Stress hikoyasi "qurbon" narratividan "survivor" yoki hatto "thriller" narrativiga o'zgaradi.

Diqqat nazorati va mindfulness:

Stress paytida diqqat ko'pincha ruminatsiya (o'tmish haqida takroriy fikrlash) yoki tashvish (kelajak haqida)ga yo'naltiriladi. Mindfulness - hozirgi momentga hukm qilmasdan diqqat qaratish - bu naqshni buzadi.

Musiqqa va diqqat nazorati:

- Musiqqa hozirgi moment uchun aniq "langar" (anchor)
- Diqqat musiqqaga qaytarilganda, ruminatsiya to'xtatiladi
- Musiqaning temporal (vaqt bo'yicha) strukturasi hozirgi momentda "oqish"ni qo'llab-quvvatlaydi

3. Emotsional tartibga solish va musiqqa

Gross ning jarayon modeli:

James Gross (2015) emotsional tartibga solishning besh bosqichli modelini taklif qildi:

1. *Vaziyat tanlash:* Emotsiyani keltirib chiqaradigan vaziyatga kirish yoki chiqish
2. *Vaziyat modifikatsiyasi:* Vaziyatni o'zgartirish
3. *Diqqatni joylashtirish:* Vaziyatning qaysi jihatiga diqqat qaratish
4. *Kognitiv o'zgarish:* Vaziyatni qanday talqin qilish (qayta ramkalash)
5. *Reaksiya modulyatsiyasi:* Emotsional reaksiyani to'g'ridan-to'g'ri o'zgartirish (masalan, relaksatsiya)

Musiqqa barcha bosqichlarda qo'llanilishi mumkin:

1. *Vaziyat tanlash:* Stress vaziyatlardan oldin yoki keyin musiqqa muhitini yaratish
2. *Vaziyat modifikatsiyasi:* Stress vaziyatda musiqqa qo'yish (masalan, ish vaqtida fon musiqasi)

3. *Diqqatni joylashtirish:* Musiqqa diqqat qaratish orqali stress stimullaridan chalg'itish

4. *Kognitiv o'zgarish:* Musiqqa orqali yangi perspektiva (yuqorida ko'rib chiqilgan)

5. *Reaksiya modulyatsiyasi:* Musiqqa-relaksatsiya, nafas olish tempini musiqqa bilan sinxronlashtirish

Adaptiv va maladaptiv strategiyalar:

Gross kognitiv qayta baholashni adaptiv (samarali), emotsional suppressiya (bostirib qo'yish)ni maladaptiv (zararsiz) strategiya deb hisobladi.

Musiq va adaptiv strategiyalar: Musiq asosan adaptiv strategiyalarni qo'llab-quvvatlaydi:

- Qayta baholash (yuqorida)
- Akseptans (qabul qilish): Noqulay emotsiyalarni musiq orqali to'liq boshdan kechirish va qabul qilish
- Emotsional ifoda: Musiq orqali emotsiyalarni sog'lom ifodalash (suppressiya o'rniga)

4. Psixologik resurslar va stress bardoshligi

Self-efficacy (O'z-samaradorlik hissi):

Albert Bandura (1997) self-efficacy - ma'lum vazifalarni bajarish yoki maqsadlarga erishish qobiliyatiga ishonch - ning motivatsiya va xulq-atvordagi rolini ta'kidladi. Yuqori self-efficacy stress bardoshligini oshiradi.

Self-efficacy manbalari:

1. Mastery experience: O'z tajribamda muvaffaqiyat
2. Vicarious experience: Boshqalarning muvaffaqiyatini kuzatish
3. Social persuasion: Boshqalardan rag'batlantirish
4. Fiziologik va emotsional holat: Tinch, ishonchli his

Musiq va self-efficacy:

1. *Mastery*: Musiq ko'nikmalarini o'rganish va rivojlantirish (masalan, yangi qo'shiqni chalishni o'rganish) mastery tajriba beradi, bu umumiy self-efficacy ni oshiradi

2. *Vicarious*: Guruh terapiyasida boshqalarning musiq muvaffaqiyatlarini kuzatish

3. *Social persuasion*: Terapevt va guruhdan ijobiy feedback

4. *Emotional holat*: Musiq tinch, ijobiy emotsional holatni yaratadi, bu self-efficacy ni qo'llab-quvvatlaydi

Resilience (Bardoshlik, tiklanish qobiliyati):

Resilience - qiyinchiliklar, travma, stress bilan to'qnashganda moslashish va tiklanish qobiliyati. Ann Masten (2001) buni "oddiy sehr" (ordinary magic) deb atadi - maxsus qobiliyat emas, balki normal rivojlanish jarayonlarining natijasidir.

Resilience omillari:

- Shaxsiy: Optimizm, self-esteem, emotsional tartibga solish ko'nikmalari
- Ijtimoiy: Qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar, ijtimoiy tarmoq
- Madaniy: Madaniy identifikatsiya, spiritual e'tiqodlar

Musiq va resilience:

Shaxsiy resilience:

- Musiqa emotsional tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantiradi
- Ijodiy ifoda orqali self-esteem oshadi
- Musiqa orqali ijobiy emotsiyalar va optimizm kuchayadi

Ijtimoiy resilience:

- Guruh musiqa faoliyati ijtimoiy tarmoq va qo'llab-quvvatlashni yaratadi
- Musiqa ijtimoiy bog'lanish hissini kuchaytiradi

Madaniy resilience:

- Madaniy musiqa an'analari madaniy identifikatsiyani mustahkamlaydi
- Musiqa spiritual tajribalarni qo'llab-quvvatlashi mumkin

Optimizm va umid:

Martin Seligman (1998) o'rganilgan optimizm kontsepsiyasini taklif qildi: optimistik explanatory style (tushuntirish uslubi) stress bardoshligini oshiradi.

Pessimistik uslub: Yomon hodisalar permanent (doimiy), pervasive (keng tarqalgan), personal (shaxsiy) *Optimistik uslub:* Yomon hodisalar temporary (vaqtinchalik), specific (maxsus), external (tashqi)

Musiqa va optimizm:

- Ijodiy, ko'taruvchi musiqa optimistik kayfiyatni kuchaytiradi
- Qo'shiq matni yozishda pessimistik narrativni optimistik ga qayta yozish mumkin

- Major lad, tez tempo, yorqin tembr optimizm bilan assotsiatsiya qilinadi

5. Stress turlari va musiqa strategiyalari

Eustress vs Distress:

Hans Selye ikki xil stressni ajratdi:

- *Eustress:* Ijodiy, motivatsiya beruvchi stress (masalan, to'y, yangi ish)
- *Distress:* Salbiy, zararli stress

Zamonaviy stress psixologiyasi eustress ham ijobiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligini tan oladi: o'sish, rivojlanish, yangi ko'nikmalar.

Musiqa va eustress/distress:

- Distress uchun: Tinchlashtiruvchi, pasayishga yo'naltiruvchi musiqa (sekin, minor/major lad)

- Eustress qo'llab-quvvatlash: Energetik, ko'taruvchi musiqa (tez, major lad)

- Eustress ga aylantrish: Qiyinchilikni "challenge" va o'sish imkoniyati sifatida qayta ramkalash uchun ilhomlantiruvchi musiqa

Akut vs Xronik stress:

Akut stress: Qisqa muddatli, intensiv *Xronik stress:* Uzoq muddatli, kamroq intensiv ammo doimiy

Musiqa strategiyalari:

Akut stress:

- Tezkor relaksatsiya: 5-10 daqiqalik sekin musiqa

- Diqqatni chalgʻitish: Qiziqarli, jalb qiluvchi musiqa
- Fiziologik pasayish: Musiqa-bilan nafas olish

Xronik stress:

- Uzoq muddatli dastur: Kundalik 15-20 daqiqa musiqa meditatsiya
- Lifestyle integratsiya: Musiqa kundalik hayotga (ish, dam olish)
- Chuqur qayta ishlash: GIM, musiqa psixoterapiya

6. Shaxsiyat va individual farqlar

Besh Faktorli Model (Big Five):

Psixologik tadqiqotlar shaxsiyatning besh asosiy oʻlchamini aniqladi:

1. Openness (Ochiqlik)
2. Conscientiousness (Vijdonlilik)
3. Extraversion (Ekstroversiya)
4. Agreeableness (Kelishuvchanlik)
5. Neuroticism (Nevrotizm)

Shaxsiyat va stress:

- Yuqori nevrotizm: Koʻproq stress, kam coping resurslari
- Yuqori ekstraversiya: Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash qidirish
- Yuqori ochiqlik: Ijodiy coping strategiyalari
- Yuqori vijdonlilik: Problem-focused coping
- Yuqori agreeableness: Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash berish va olish

Musiqa afzalliklari va shaxsiyat:

Rentfrow va Gosling (2003) tadqiqoti:

- Yuqori ochiqlik: Murakkab, ijodiy musiqa (klassik, jazz)
- Yuqori ekstraversiya: Energetik, ijtimoiy musiqa (pop, dans)
- Yuqori nevrotizm: Emotsional, intensiv musiqa (rok, heavy metal) yoki tinch,

tinchlashtirishuvchi

Shaxsiylashtirilgan yondashuv:

Musiqa interventsiyalarini shaxsiyat xususiyatlariga moslashtirish:

- Introvertlar: Individual seanslar, yolgʻiz tinglash
- Ekstravertlar: Guruh faoliyat, ijtimoiy musiqa
- Yuqori nevrotizm: Tinch, strukturalangan, bashorat qilinadigan musiqa
- Yuqori ochiqlik: Eksperimental, turli xil janrlar

7. Gender, yosh va madaniy farqlar

Gender farqlari:

Tadqiqotlar gender farqlarini koʻrsatadi:

- *Ayollar*: Koʻproq emotion-focused coping, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash qidirish
- *Erkaklar*: Koʻproq problem-focused coping, emotsiyalarni bostirish moyili

Musiqa va gender:

- *Ayollar*: Emotsional, lirik musiqa, vokal musiqaga moyillik

- Erkaklar: Instrumental, energetik musiqa

Ammo bu umumlashtirishlar, individual farqlar katta. Gender-sensitiv yondashuv zarur.

Yosh farqlari:

O'smirlar: Identifikatsiya qidirish, peer pressure, emotsional intensivlik *Yosh kattalar*: Karera, munosabatlar, moliyaviy stress *O'rta yosh*: Oilaviy, mehnat, "sandwich generation" (bolalar va qariyalar g'amxo'rliqi) *Qariyalar*: Sog'liq, yo'qotishlar, hayot ma'nosi

Musiqa strategiyalari yosh bo'yicha:

• *O'smirlar*: Zamonaviy musiqa, identifikatsiya qo'llab-quvvatlash, peer guruh terapiya

• *Yosh kattalar*: Maqsadga yo'naltirilgan, samaradorlikka e'tibor

• *O'rta yosh*: Balans, dam olish, nostalgiyani qo'llab-quvvatlash

• *Qariyalar*: Tanish musiqa, xotiralarni rag'batlantirish, hayotni ko'rib chiqish (life review)

Madaniy farqlar:

Musiqa madaniyatlarda turli xil ma'no va funktsiyalarga ega. Madaniyatga sensitiv yondashuv zarur:

• Tanish musiqa idiomlari: Madaniy musiqa stillaridan foydalanish

• Madaniy qiymatlar: Masalan, kollektivistik madaniyatlarda guruh musiqa faoliyati

• Madaniy ritualar: Musiqa madaniy shifobaxshlik rituallari bilan integratsiya

8. Stress boshqaruv ko'nikmalarini baholash

Psixometrik vositalar:

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Uch asosiy coping uslubini baholaydi:

• Task-oriented (vazifaga yo'naltirilgan)

• Emotion-oriented (emotsiyaga yo'naltirilgan)

• Avoidance-oriented (qochishga yo'naltirilgan)

Ways of Coping Questionnaire (WCQ): Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan, 8 ta coping strategiyasini baholaydi:

• Konfrontatsion coping

• Masofani saqlash

• Self-kontrol

• Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash qidirish

• Mas'uliyatni qabul qilish

• Qochish-qochish

• Rejalashtirilgan muammolarni hal qilish

• Ijobiy qayta baholash

Brief COPE: Qisqa (28 element) coping strategiyalarini baholash vositasi, 14 ta subshkala.

Musiqqa-spetsifik baholash:

Music in Everyday Life (MEL) questionnaire: Odamlar kundalik hayotda musiqani qanday ishlatishlarini baholaydi, shu jumladan stress boshqaruv uchun.

Healthy-Unhealthy Music Scale (HUMS): Musiqadan sog'lom (emotsional tartibga solish) yoki nosog'lom (ruminatsiya, ajralish) tarzda foydalanishni baholaydi.

9. Musiqqa terapiyasi samaradorligini psixologik baholash

Pre-post dizayn:

Terapiya oldidan va keyin psixologik o'lchovlar:

- Perceived stress (idrok etilgan stress): PSS
- Coping strategiyalari: CISS, COPE
- Psixologik resurslar: Self-efficacy scale, Resilience scale
- Emotsional holat: POMS, PANAS

Jarayon o'lchov:

Terapiya jarayonida o'zgarishlarni kuzatish:

- Har seansda qisqa baholash (VAS - Visual Analog Scale)
- Haftalik monitoring (stress va coping darajasi)
- Session-by-session tracking

Kvalitativ baholash:

Raqamli ma'lumotlardan tashqari:

- Interview: Mijozning subyektiv tajribasi
- Reflective journals: Kundalik yozuvlar
- Tematik tahlil: Qo'shiq matnlari, improvizatsiya tavsiflarida tematik naqshlarni

aniqlash

Ekologik validlik:

Laboratoriya yoki klinikadan tashqari, real hayotda o'zgarishlar:

• Ecological Momentary Assessment (EMA): Smartfon orqali kundalik hayotda stress va coping ni baholash

- Behavioral outcomes: Ish unumdorligi, munosabatlar sifati, uyqu

10. Zamonaviy yo'nalishlar va kelajak tadqiqotlari

Neyro-psixologik integratsiya:

Psixologik va neyrologik o'lchovlarni birlashtirish:

- Psixologik: Self-report, coping strategiyalari
- Neyrologik: fMRI, EEG
- Birgalikda: Psixologik o'zgarishlarning neyrologik korrelyatlari

Precision psychology:

Shaxsiylashtirilgan yondashuv:

- Psixologik profillash: Shaxsiyat, coping uslubi, resurslar

- Musiqa afzalliklari va ta'sir
- AI-algorithm: Optimal musiqa-interventsiyani bashorat qilish

Post-traumatic growth (PTG):

Richard Tedeschi va Lawrence Calhoun (1996) kontseptsiyasi: travmatik tajribadan keyin ijobiy o'zgarishlar. Musiqa terapiyasi PTG ni qo'llab-quvvatlashi mumkin:

- Hikoyani qayta yozish: Qo'shiq matni orqali travma narrativini "survivor" dan "thriller" ga o'zgartirish

- Ma'no yaratish: Musiqa orqali travmadan ma'no topish
- Shaxsiy o'sish: Musiqa yaratuvchiligi orqali yangi identifikatsiya

Preventiv stress psixologiyasi:

Stress boshqaruv ko'nikmalarini stress sodir bo'lishidan oldin o'rgatish:

- Ta'lim muassasalarida: O'smirlar va talabalarda proaktiv stress boshqaruv
- Korparativ muhit: Ishchilar uchun stress prevention dasturlari
- Kommuniti: Jamoalarda umumiy stress bardoshligini oshirish

Musiqa bu preventiv dasturlarda markaziy rol o'ynashi mumkin: qulayroq, kamroq stigmatizatsiya qiluvchi va kengroq qabul qilinadigan.

XULOSA

Musiqa terapiyasida stress boshqaruvining psixologik asoslari chuqur, ko'p qirrali va qat'iy nazariy ramkalarga ega. Stress psixologiyasining asosiy nazariy modellari - Lazarus va Folkman ning transaksional modeli, Hobfoll ning resurslarga asoslangan yondashuvi, McEwen ning allostatik modeli - musiqa terapiyasining stress kamayishdagi mexanizmlarini tushuntirishda muhim asos yaratadi.

Transaksional model shuni ko'rsatadiki, stress nafaqat vaziyatning o'ziga, balku shaxsning kognitiv baholashi va coping resurslariga bog'liq. Musiqa bu jarayonning har ikki jihatiga ham ta'sir qiladi: kognitiv baholashni o'zgartiradi (vaziyatni yangi nuqtai nazardan ko'rish) va coping resurslarini oshiradi (emotsional, kognitiv, ijtimoiy). Resurslarga asoslangan model musiqa terapiyasining resurs yo'qotish spiralini to'xtatish va resurs o'sish spiralini boshlashdagi rolini tushuntiradi. Allostatik modeli esa musiqa orqali stress reaksiyasini tartibga solish va allostatik yukni kamaytirishni yoritadi.

Kognitiv jarayonlar - baholash, qayta ramkalash, diqqat nazorati - stress boshqaruvda markaziy rol o'ynaydi. Musiqa bu jarayonlarni qo'llab-quvvatlashda noyob vosita: qo'shiq matni yozish orqali kognitiv qayta tuzilish, musiqa metaforalari orqali yangi perspektivalar, mindful tinglash orqali diqqatni hozirgi momentga qaratish. Emotsional tartibga solish Gross ning jarayon modelining barcha bosqichlarida musiqa qo'llanilishi mumkin va asosan adaptiv strategiyalarni (qayta baholash, akseptatsiya, sog'lom ifoda) qo'llab-quvvatlaydi.

Psixologik resurslar - self-efficacy, resilience, optimizm - stress bardoshligining asosi hisoblanadi. Musiqa bu resurslarni kuchaytiradi: musiqa ko'nikmalarini o'rganish orqali mastery tajriba va self-efficacy, emotsional tartibga solish ko'nikmalari orqali resilience, ijobiy emotsional tajribalar orqali optimizm. Ijtimoiy resurslar, xususan guruh musiqa faoliyatida, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va bog'lanishni ta'minlaydi.

Individual farqlar - shaxsiyat, gender, yosh, madaniyat - stress boshqaruvi va musiqa afzalliklariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Samarali musiqa terapiyasi bu farqlarni hisobga olgan holda shaxsiylashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Big Five shaxsiyat modeli musiqa interventsionalarini individual xususiyatlarga moslashtirishda yo'l-yo'riq beradi.

Stress boshqaruv ko'nikmalarini baholash uchun qat'iy psixometrik vositalar - CISS, WCQ, Brief COPE - mavjud. Musiqa-spetsifik baholash vositalari (MEL, HUMS) musiqa ishlatish naqshlarini o'rganishga yordam beradi. Musiqa terapiyasi samaradorligini baholash uchun pre-post dizayn, jarayon monitoring, kvalitatif usullar va ekologik validlik o'lchovlarining kombinatsiyasi zarur.

Zamonaviy yo'nalishlar - neyro-psixologik integratsiya, precision psychology, post-travmatik o'sish, preventiv stress psixologiyasi - musiqa terapiyasining kelajak rivojlanish yo'llarini ko'rsatadi. AI va mashinani o'rganish usullari shaxsiylashtirilgan, optimal musiqa interventsionalarni yaratishda yordam berishi mumkin.

O'zbekiston kontekstida musiqa terapiyasida stress boshqaruvi psixologiyasini rivojlantirish madaniy jihatdan sezgir, ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Milliy musiqa an'analari, madaniy qiymatlar va zamonaviy stress psixologiyasi bilimlarini sintez qilish noyob, samarali va madaniyatga mos interventsionalarni yaratishga imkon beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasida stress boshqaruvining psixologik asoslari mustahkam nazariy bazaga, qat'iy empirik dalillarga va keng amaliy qo'llanishga ega. Kognitiv, emotsional, shaxsiy va ijtimoiy darajalarni qamrab oluvchi bu holistik yondashuv stress bilan samarali kurashish va psixologik barqarorlikni tiklash uchun kuchli vosita yaratadi. Kelajakdagi tadqiqotlar va amaliyotlar bu bilimlarni yanada chuqurlashtirish va millionlab odamlarning hayot sifatini yaxshilash uchun tatbiq etish imkoniyatlarini ochadi.

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 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 звучания 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 Адидович. 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