

Musiqqa terapiyasi ta'sirida ruhiy barqarorlikni shakllantirish jarayoni nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqqa terapiyasi ta'sirida ruhiy barqarorlikni shakllantirish jarayonining nazariy va ilmiy asoslari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot ruhiy barqarorlik konstruksiyasining psixologik, filosofik va neyroilmiy asoslarini, uning shakllanish bosqichlarini va dinamik jarayonlarini o'z ichiga oladi. Maqolada ruhiy barqarorlik komponentlari - emotsional barqarorlik, kognitiv moslashuvchanlik, ijtimoiy integratsiya, ekzistensial muvozanat - va musiqqa terapiyasining bu komponentlarni rivojlantirishdagi roli systematik ko'rib chiqilgan. Tadqiqot shakllanish jarayonining nazariy modellari (bosqichli rivojlanish, spiral model, dinamik tizimlar nazariyasi), musiqqa ta'sirining har bir bosqichdagi mexanizmlari va o'zgarish kataloglarini tahlil etadi. Ontogenetik va filogenetik perspektivalar, hayot davri yondashuvlari va kulturaviy kontekst ta'siri ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy barqarorlik, shakllanish jarayoni, dinamik rivojlanish, pozitiv psixologiya, salutogenez, emotsional stabillik, kognitiv moslashuvchanlik, konsolidatsiya, turning points, hayot davri

Scientific analysis of the theoretical foundations of the process of forming mental stability under the influence of music therapy

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the theoretical and scientific foundations of the process of forming mental stability under the influence of music therapy. The study includes the psychological, philosophical and neuroscientific foundations of the construct of mental stability, its stages of formation and dynamic processes. The study analyzes theoretical models of the formation process (staged development, spiral model, dynamic systems theory), mechanisms of music influence at each stage and catalogs of change. Ontogenetic and phylogenetic perspectives, life-cycle approaches and the influence of cultural context are considered.

Keywords: mental stability, formation process, dynamic development, positive psychology, salutogenesis, emotional stability, cognitive flexibility, consolidation, turning points, life cycle

Kirish. Ruhiy barqarorlik - bu nafaqat maqsad yoki yakuniy holat emas, balki uzluksiz, dinamik shakllanish jarayonidir. Klassik psixologiyada ko'pincha "mental health" (ruhiy salomatlik) yoki "psychological well-being" (psixologik farovonlik) statik holatlar sifatida tasvirlangan, ammo zamonaviy rivojlanish psixologiyasi va dinamik tizimlar nazariyasi shuni ko'rsatadiki, ruhiy barqarorlik doimiy qurilish, buzilish va qayta qurilish jarayonlari orqali shakllanadi.

Jerome Bruner (1986) ning "life as narrative" (hayot narrativ sifatida) konsepsiyasi shuni ta'kidlaydi: shaxsning ruhiy holati statik emas, balki doimiy hikoya yaratish va qayta yozish jarayonidir. Dan McAdams (2001) "narrative identity" nazariyasida hayotni izchil, maqsadli hikoyaga aylantirish ruhiy barqarorlikning asosi deb hisoblaydi. Musiqa - bu narrativni yaratish, ifodalash va qayta ishlashning kuchli vositasi.

Erik Erikson (1950) ning psixososial rivojlanish nazariyasi hayot davri bo'yicha ruhiy rivojlanish bosqichlarini tasvirlaydi. Har bir bosqichda ma'lum "krizis" yoki rivojlanish vazifasi mavjud, uni muvaffaqiyatli hal qilish ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Musiqa terapiyasi har bir hayot bosqichida bu vazifalarni qo'llab-quvvatlashi mumkin.

Zamonaviy pozitiv psixologiya (Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi) ruhiy kasalliklar o'rniga ruhiy salomatlik va farovonlikni o'rganishga e'tibor qaratadi. Carol Ryff (1989) psixologik well-being ning olti o'lchamini - o'z-o'zini qabul qilish, shaxsiy o'sish, hayot maqsadi, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, muhit ustidan hukmronlik, avtonomiya - aniqladi. Bu o'lchamlarning har biri vaqt bo'yicha shakllanadi va musiqa terapiyasi bu jarayonni tezlashtirishi va chuqurlashtirishi mumkin.

Aaron Antonovsky (1979) ning salutogenez (salomatlikning kelib chiqishi) modeli "sense of coherence" (SOC - muvofiqlik hissi) ni ruhiy salomatlikning asosi deb hisobladi. SOC uch komponentdan iborat: comprehensibility (tushunish mumkinligi), manageability (boshqarish mumkinligi), meaningfulness (ma'noli). Bu komponentlar hayot davomida shakllanadi va musiqa tajriba bu shakllanishda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi musiqa terapiyasi ta'sirida ruhiy barqarorlikni shakllantirish jarayonining nazariy asoslarini ilmiy tahlil qilish, shakllanish bosqichlari va mexanizmlarini ko'rib chiqish va amaliy jihatdan jarayonni qo'llab-quvvatlash strategiyalarini aniqlashdan iborat. Maqola shakllanish nazariy modellari, rivojlanish

bosqichlari, musiqa ta'sirining katalitik mexanizmlari va uzoq muddatli barqarorlik masalalarini qamrab oladi.

ASOSIY QISM

1. Ruhiy barqarorlik: dinamik konstruksiya sifatida

Statik vs dinamik tushunchalar:

Klassik yondashuv ruhiy barqarorlikni maqsad - erishiladigan va saqlanadigan holat - sifatida ko'radi. Dinamik yondashuv esa uni jarayon - doimiy moslashuv, o'sish, transformatsiya - sifatida tushunadi.

Dinamik barqarorlik (Dynamic stability): Bu paradoksal tushuncha: barqarorlik o'zgarishlar orqali saqlanadi. Ilya Prigogine (1977) "dissipative structures" nazariyasida shuni ko'rsatdiki, murakkab tizimlar (jumladan, ruhiy tizimlar) faqat doimiy energiya va ma'lumot oqimi orqali tartibni saqlaydi.

Musiqa va dinamik barqarorlik: Musiqa ham dinamik jarayon - u vaqt bo'yicha oqadi, o'zgaradi, rivojlanadi. Musiqa terapiyasi orqali mijoz doimiy o'zgarishlarni boshdan kechiradi, ammo bu o'zgarishlar tartibli, ma'noli va integrativ bo'lganda, ruhiy barqarorlik shakllanadi.

Gomeostaz, allostaz va rivojlanish:

Gomeostaz: Statik muvozanat - bir nuqtaga qaytish *Allostaz*: Dinamik muvozanat - o'zgaruvchan talablarga moslashish *Rivojlanish (Development)*: Progressiv o'zgarish - yangi imkoniyatlar, murakkablik darajasi

Ruhiy barqarorlik faqat gomeostaz yoki allostaz emas, balki rivojlanish jarayonidir: shaxs tobora murakkab, integrangan, moslashuvchan bo'lib boradi.

Emergent properties (Paydo bo'luvchi xususiyatlar):

Dinamik tizimlar nazariyasida emergent properties - bu tizimning komponentlari o'zaro ta'siridan paydo bo'ladigan, ammo hech bir komponentda alohida mavjud bo'lmagan xususiyatlar.

Ruhiy barqarorlikda: Emotsional tartibga solish + Kognitiv moslashuvchanlik + Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash + Ma'noli hayot → Ruhiy barqarorlik (bu qo'shilmadan ko'ra, sinergik kombinatsiya)

Musiqa ta'siri: Musiqa bu komponentlarni sinxron faollashtiradi va ularning sinergiyasini yaratadi, natijada emergent ruhiy barqarorlik paydo bo'ladi.

2. Shakllanish jarayonining nazariy modellari

Bosqichli rivojlanish modeli:

Piaget (kognitiv rivojlanish), Erikson (psixososial rivojlanish), Kohlberg (axloqiy rivojlanish) kabi bosqichli nazariyalar rivojlanishni ketma-ket bosqichlar sifatida tasvirlaydi.

Ruhiy barqarorlik bosqichlari (taklif etilgan model):

1-bosqich: Barqarorsizlikni tan olish (Awareness of instability):

- Mijoz o'z ruhiy barqarorsizligini tan oladi

- Tashqi yordamga ehtiyojni anglash
- Musiqa: Empatik aks ettirish, mijoz holatiga mos musiqa
- 2-bosqich: Xavfsiz baza yaratish (Creating safe base):
- Terapevtik munosabat, ishonch
- Barqarorlikning dastlabki tajribasi
- Musiqa: Bashorat qilinadigan, strukturalangan, tinch musiqa
- 3-bosqich: Emotsional tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirish:
- Emotsiyalarni tan olish, nomlash, ifodalash
- Musiqa: Emotsional ifoda (improvizatsiya), emotsional alfabetni kengaytirish
- 4-bosqich: Kognitiv qayta tuzilish:
- Maladaptiv fikrlarni aniqlash va o'zgartirish
- Musiqa: Qo'shiq matni yozish, kognitiv qayta ramkalash
- 5-bosqich: Ijtimoiy bog'lanish va qo'llab-quvvatlash:
- Munosabatlar qurish, ijtimoiy tarmoq
- Musiqa: Guruh faoliyat, xor, ensembl
- 6-bosqich: Ma'no va maqsad yaratish:
- Hayot ma'nosi, shaxsiy qiymatlar
- Musiqa: Ekzistensial o'rganish (GIM), spiritual tajribalar
- 7-bosqich: Integratsiya va avtonomiya:
- Ko'nikmalarni real hayotga tatbiq etish
- Mustaqil ruhiy barqarorlikni saqlash
- Musiqa: Shaxsiy musiqa amaliyoti, hayot uslubiga integratsiya
- Spiral rivojlanish modeli:

Rivojlanish to'g'ri chiziqli emas, balki spiral: shaxs bir xil mavzularga qaytadi, ammo har safar yangi, yuqoriroq darajada.

Dan McAdams ning hayot hikoyasi spiral modeli:

- Childhood: Asosiy hikoya temalar
- Adolescence: Identifikatsiya qidirish
- Young adulthood: Intimlik va izolyatsiya
- Midlife: Generativlik, hayotni ko'rib chiqish
- Late life: Integratsiya, hikoyani yakunlash

Har bir bosqichda oldingi tajribalar qayta ko'rib chiqiladi va qayta integratsiya qilinadi.

Musiqa va spiral rivojlanish: Musiqa xotiralar va emotsiyalarni kuchli faollashtiradi, bu oldingi hayot bosqichlariga "qaytishni" va ularni yangi nuqtai nazardan qayta ko'rib chiqishni osonlashtiradi.

Dinamik tizimlar nazariyasi:

Esther Thelen (1995) motor rivojlanishda dinamik tizimlar nazariyasini qo'lladi: rivojlanish bir necha omillarning (organizm, vazifa, muhit) o'zaro ta'siridan paydo bo'ladi.

Ruhiy barqarorlik shakllanishida:

- Organizm: Biologik, neyrofiziologik omillar
- Shaxsiy omillar: Shaxsiyat, kognitiv uslub, oldingi tajribalar
- Muhit: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, madaniy kontekst, tashqi resurslar
- Musiq: Katalitik omil - bu omillarning o'zaro ta'sirini faollashtiradi va yo'naltiradi

3. Musiq terapiyasining katalitik mexanizmlari

Katalizator sifatida musiqa:

Kimyoda katalizator - bu reaksiya tezligini oshiradigan, ammo o'zi o'zgarmaydigan modda. Musiq ruhiy barqarorlik shakllanishida katalizator rolini o'ynaydi: u jarayonni tezlashtiradi, chuqurlashtiradi, ammo o'zi "iste'mol" bo'lmaydi.

Musiq katalitik mexanizmlari:

1. Emotsional katarsis va qayta ishlash:

- Musiq emotsiyalarni xavfsiz ifodalash uchun "konteyner" yaratadi
- Bostiriladigan emotsiyalar musiqada "tashlab yuboriladi"
- Bu emotsional yuk kamayadi va barqarorlik uchun joy ochiladi

2. Kognitiv kataliz:

- Musiq yangi perspektivalarni ochadi (metaforalar, analogiyalar)
- Qattiq kognitiv naqshlarni "yumshatadi"
- Kognitiv moslashuvchanlikni oshiradi

3. Ijtimoiy katalizator:

- Guruh musiqa faoliyati ijtimoiy muloqotni osonlashtiradi
- "Muzlatilgan" munosabatlarni "eritadi"
- Ijtimoiy ko'nikmalarni amaliyot qilish uchun xavfsiz muhit

4. Ekzistensial katalizator:

- Musiq chuqur, transpersonal tajribalarni faollashtiradi
- Ma'no qidirishni stimulyatsiya qiladi
- Spiritual bog'lanish hissini yaratadi

Tipping points (O'zgarish momentlari):

Malcolm Gladwell (2000) "tipping point" - kichik o'zgarishlar katta natijaga olib keladigan kritik moment. Ruhiiy barqarorlik shakllanishida ham bunday momentlar mavjud.

Musiq-induktsiyalangan tipping points:

- "Aha!" moment: Musiq improvizatsiyasi paytida sudden insight
- Emotsional breakthrough: Katartik musiqa tajribasi
- Ijtimoiy siljish: Guruhda birinchi marta "eshitilgan" va qabul qilingan his

- Ekzistensial siljish: GIM paytida hayot ma'nosini topish momenti

4. Emotsional barqarorlikning shakllanishi

Emotsional alfabetni kengaytirish:

Ruhiy barqarorlikning asosi - emotsiyalarni tanish, nomlash, tushunish qobiliyati.

Marc Brackett (2019) RULER modeli:

- Recognizing (Tanish)
- Understanding (Tushunish)
- Labeling (Nomlash)
- Expressing (Ifodalash)
- Regulating (Tartibga solish)

Musika va emotsional alfabet: Musika boy emotsional palitrani taqdim etadi. Har xil musika har xil emotsional "rang"larni o'rgatadi:

- Major lad: Quvonch, umid
- Minor lad: G'am, nostalgiya
- Dissonans: Bezovtalik, zo'riqish
- Konsonans: Tinchlik, harmoniya

Mijoz turli musikalarni boshdan kechirish orqali emotsional repertuarini kengaytiradi.

Emotsional moslashuvchanlik (Emotional flexibility):

Kashdan va Rottenberg (2010) emotsional moslashuvchanlik - kontekstga mos emotsional reaksiya va tez o'zgartirishni anglatadi.

Musika va moslashuvchanlik:

• Izoprinsip: Hozirgi emotsiyaga mos musika, so'ngra maqsadga o'tish - emotsional o'zgarishni o'rgatadi

- Turli janrlar: Har xil vaziyatlar uchun turli emotsional "vositalar"ni taqdim etadi
- Improvizatsiya: Spontan emotsional ifoda va moslashuv

Emotsional barqarorlik vs Emotsional sustlik:

Barqarorlik emotsiyalar yo'qligi emas, balki ularning tartibga solinishi. Emotsional sustlik (emotional blunting) - bu patologik holat (masalan, ba'zi antidepressantlarning yon ta'siri).

Musika va "sog'lom" emotsionallik: Musika emotsiyalarni jonli, vibrant saqlaydi, ammo tartibga solinadigan qiladi. Bu "sog'lom emotsional barqarorlik" - his-tuyg'ular bor, ammo ular shaxsni bosib olmaydi.

5. Kognitiv barqarorlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish

Kognitiv moslashuvchanlik (Cognitive flexibility):

Turli perspektivalarni ko'rish, yangi ma'lumotga moslashish, fikrlash strategiyalarini o'zgartirish qobiliyati.

Musika va kognitiv moslashuvchanlik:

- Musika improvizatsiya: Rejasiz, spontan qarorlar qabul qilish

- Turli janrlar: Har xil "fikrlash uslublari"ni boshdan kechirish
- Musiqa strukturasini tahlil qilish: Naqshlarni aniqlash va qayta tashkil etish

Ruminatsiyadan liberated thinking ga:

Ruminatsiya - takroriy, nazoratsiz salbiy fikrlash - kognitiv barqarorsizlikning belgisi. Liberated thinking - erkin, ijodiy, moslashuvchan fikrlash.

Musiqa va ruminatsiyani buzish:

- Diqqatni musiqaga qaratish ruminatsiya siklini to'xtatadi
- Musiqa yaratish (improvizatsiya, kompozitsiya) ijodiy, erkin fikrlashni stimulyatsiya qiladi

- Mindful musiqa tinglash hozirgi momentga qaratadi

Growth mindset (O'sish fikrlash tarzini) rivojlantirish:

Carol Dweck (2006) growth mindset - qobiliyatlar rivojlanishi mumkin degan e'tiqod - ruhiy barqarorlik uchun muhim.

Musiqa va growth mindset:

- Musiqa ko'nikmalarini o'rganish progressni ko'rsatadi → "Men o'rganishim mumkin"

- Xatolar musiqa jarayonining tabiiy qismi → "Xatolar o'rganish imkoniyati"

- Doimiy yaxshilanish → "Harakat natija beradi"

6. Ijtimoiy integratsiya va munosabatlar barqarorligi

Attachment (Bog'lanish) nazariyasi:

John Bowlby (1969) attachment nazariyasi: erta bog'lanish tajribalari hayot davomida munosabatlar naqshlarini shakllantiradi.

Attachment stillari:

- Secure (Xavfsiz): Ishonch, yaqinlikdan qo'rqmaslik
- Anxious (Tashvishli): Tashlanish qo'rquvi
- Avoidant (Qochuvchi): Yaqinlikdan qochish
- Disorganized (Tartibsiz): Ziddiyatli

Musiqa terapiyasi va attachment: Terapevt-mijoz musiqa o'zaro ta'siri "korrektiv attachment tajriba" ni taqdim etadi:

- Terapevtning empatik musiqa javobi → xavfsiz bog'lanish
- Bashorat qilinadigan, qo'llab-quvvatlovchi musiqa muhit → ishonch
- Mijozning ifodasini qabul qilish → shartsiz ijobiy qabul

Ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanishi:

Guruh musiqa terapiyasida:

- O'zaro tinglash: Boshqalarning musiqa ifodasini tinglash va hurmat qilish
- Navbat: Improvizatsiyada navbat bilan ijro etish
- Hamkorlik: Ensemble da sinxronizatsiya, uyg'unlikni yaratish
- Empatiya: Boshqalarning emotsional holatini musiqa orqali "his qilish"

Ijtimoiy identifikatsiya va tegishlik:

Tajfel va Turner (1979) ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi: guruh a'zolari o'z-o'zini anglashning muhim qismi.

Musiq va ijtimoiy identifikatsiya:

- Xor yoki ensembl a'zolari: "Men bu guruhning qismiman"
- Umumiy musiqa madaniyati: Milliy, etnik, subkultura musiqa orqali identifikatsiya

- "Biz" hissi: Birgalikda musiqa yaratish kuchli jamoadorlik yaratadi

7. Ekzistensial va ma'naviy barqarorlik

Viktor Frankl ning ma'no qidirishi:

Viktor Frankl (1946) "Man's Search for Meaning" asarida hayotning ma'nosi ruhiy barqarorlikning asosi deb ta'kidlaydi. U uch yo'l orqali ma'no topilishini tasvirlaydi:

- Creative work: Ijodiy ish, yaratish
- Love: Sevgi, munosabatlar
- Suffering: Azobga munosabat, qiyinchiliklardan ma'no topish

Musiq va ma'no yaratish:

- Creative work: Musiq yaratish (kompozitsiya, qo'shiq yozish) ijodiy ma'no beradi

- Love: Musiq emotsional bog'lanish va sevgini ifodalaydi
- Suffering: Musiq azobni qayta ishlash va undan ma'no chiqarish vositasi (masalan, requiem, blues)

Transpersonal psixologiya va musiqa:

Abraham Maslow (1962) ning "peak experience" (cho'qqi tajribasi) - qisqa, intensiv transendens, birlik, to'liqlik momentlari. Ken Wilber integral nazariya - ruhiy rivojlanishning eng yuqori darajalari transpersonal (shaxsdan oshgan).

Musiq va transpersonal tajribalar:

- GIM (Guided Imagery and Music): Klassik musiqa orqali chuqur, transpersonal tajribalar

- Sacred music: Diniy, spiritual musiqa transendens hissini yaratadi
- "Chills" yoki "frisson": Musiqadan terimizda qaltirab ketish - transendens momenti

Spiritual barqarorlik:

Harold Koenig (2012) spirituellik va ruhiy salomatlik bog'liqligini ko'rsatdi. Spirituellik (diniy yoki diniy bo'lmagan) hayotga ma'no, maqsad va kattaroq narsa bilan bog'lanish hissini beradi.

Musiq va spirituellik:

- Har bir madaniyatda musiqa spiritual amaliyotlarning qismi
- Musiq "ineffable" (so'zlar bilan ifodalab olmaydigan) tajribani yetkazadi
- Musiq ritual va marosimlarni qo'llab-quvvatlaydi

8. Shakllanish jarayonini monitoring va baholash

Longitudinal baholash:

Ruhiy barqarorlik shakllanishini baholash uchun vaqt bo'yicha takroriy o'lchov zarur.

O'lchov nuqtalari:

- Baseline (Boshlang'ich): Terapiya boshida
- Process measures: Terapiya davomida (har 4 hafta)
- Post-treatment: Terapiya tugaganda
- Follow-up: 3, 6, 12 oy keyin

Psixometrik vositalar:

Psychological Well-Being Scales (Ryff, 1989): Olti o'lcham (yuqorida tilga olingan) bo'yicha 84 yoki qisqa 54 savoldan iborat.

Flourishing Scale (Diener va boshqalar, 2010): 8 savollik qisqa vosita, ijobiy ruhiy holatni o'lchaydi.

Sense of Coherence Scale (Antonovsky, 1987): 13 yoki 29 savollik vosita, comprehensibility, manageability, meaningfulness o'lchaydi.

Kvalitativ monitoring:

Raqamli ma'lumotlardan tashqari, mijozning subyektiv tajribasini tushunish muhim:

Life story interviews: Mijoz bilan muntazam (masalan, har 8 hafta) hayot hikoyasi intervyu. Hikoya qanday o'zgaradi? Yangi temalar paydo bo'ladimi?

Reflective journals: Mijoz kundalik yoki haftalik refleksiya yozuvlari. Qanday o'zgarishlarni sezadi?

Artistic expressions: Musiqa yaratmalar (qo'shiqlar, improvizatsiya yozuvlari) o'zi-o'zidan shakllanish jarayonini aks ettiradi. Tematik tahlil: Qanday temalar takrorlanadi, o'zgaradi, yo'qoladi?

Mikroanalitik yondashuv:

Terapiya seanslarining videoju audio yozuvlarini batafsil tahlil qilish. Siegfried va Müller (2013) musiqa improvizatsiyasini mikroanaliz usulida tahlil qildilar va emotsional o'zgarishlarning aniq momentlarini identifikatsiya qildilar.

9. Turning points va transformatsion momentlar

Kritik momentlar (Turning points):

Hayot kursi tadqiqotlarida (life course research) turning point - hayot yo'nalishini o'zgartiruvchi voqea yoki tajriba.

Musiqa terapiyasida turning points:

- Birinchi marta emotsiyalarni to'liq ifoda qilish (katarsis)
- Insight momenti: Musiqa metaforasi orqali hayotiy naqshni tushunish
- Ijtimoiy qayta ulanish: Guruhda birinchi marta haqiqiy bog'lanish his qilish
- Spiritual tajriba: GIM da transendens yoki birlik momenti

Transformatsion o'rganish:

Jack Mezirow (1991) transformatsion o'rganish nazariyasi: chuqur shaxsiy o'zgarish perspektivalarning transformatsiyasi orqali sodir bo'ladi.

Fazalar:

1. Disorienting dilemma: Chalkashtirishuvchi tajriba
2. Self-examination: O'z-o'zini tekshirish
3. Critical assessment: Rol va munosabatlarni tanqidiy baholash
4. Exploring options: Yangi yo'llarni o'rganish
5. Building competence: Yangi ko'nikmalar
6. Reintegration: Yangi perspektiva bilan qayta integratsiya

Musiq va transformatsion o'rganish: Musiq har bir fazani qo'llab-quvvatlaydi:

1. Disorienting: Kutilmagan musiq tajriba
2. Self-examination: Musiq orqali ichki dunyoni o'rganish
3. Critical assessment: Qo'shiq matni yozishda hayotni qayta ko'rib chiqish
4. Exploring: Turli musiq stillar, ifoda usullari
5. Building: Musiq ko'nikmalarini rivojlantirish
6. Reintegration: Yangi identifikatsiya bilan musiq yaratish

10. Konsolidatsiya va uzoq muddatli barqarorlik

Konsolidatsiya mexanizmlari:

Psixologik o'zgarishlarni mustahkamlash uchun:

Amaliyot va takrorlash:

- Terapiya seanslarida o'rganilgan musiq strategiyalarini kundalik hayotda qo'llash

- Muntazam shaxsiy musiq amaliyoti (kunlik 15-20 daqiqa)

Habit formation (Odat shakllanishi): Wendy Wood (2019) tadqiqotlariga ko'ra, odat shakllanishi uchun 66 kun (o'rtacha) kerak. Musiq amaliyoti odatga aylanishi kerak.

Identity integration (Identifikatsiyaga integratsiya): "Men musiq orqali o'z emotsiyalarimni boshqaradigan odamman" - bu identifikatsiyaning qismi bo'lganda, barqaror.

Relapse prevention (Qayta tushishning oldini olish):

Marlatt va Gordon (1985) relapse prevention modeli dastlab giyohvandlik uchun ishlab chiqilgan, ammo ruhiy barqarorlik uchun ham qo'llaniladi.

Yuqori xavf situatsiyalari (High-risk situations):

- Intensiv stress
- Ijtimoiy izolyatsiya
- Hayot o'zgarishlari (yo'qotish, ko'chish)

Musiq-asoslangan relapse prevention:

- "Favqulodda holatlar pleylist": Yuqori stressda foydalanish uchun maxsus tanlangan musiqalar

- Musiqa xotirlama: Terapiyada o'rganilgan musiqalarni muntazam eshitish eski barqarorlik holatini eslatadi

- Ijtimoiy musiqa tarmoq: Guruh terapiyasidan keyin alumni guruhi (xor, ensabl davom etishi)

Post-traumatic growth (PTG) va musiqa:

Richard Tedeschi va Lawrence Calhoun (2004) PTG: travmatik tajriba ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Besh sohada:

1. Shaxsiy kuch hissi
2. Munosabatlarning chuqurlashuvi
3. Hayot qadrlanishi
4. Yangi imkoniyatlar ko'rish
5. Spiritual rivojlanish

Musiqa va PTG: Musiqa terapiyasi bu besh sohani qo'llab-quvvatlaydi:

- Qo'shiq yozish: Traumadan omon qolish hikoyasini yaratish
- Guruh musiqa: Chuqur bog'lanish
- Musiqa orqali hayotni baholash: Qadrlash hissi
- Ijodiy ifoda: Yangi identifikatsiya
- Transpersonal musiqa tajribalari: Spiritual o'sish
- 11. Hayot davri bo'yicha barqarorlik shakllanishi

Bolalik va o'smirlik:

Erik Erikson bosqichlari:

- Infancy (0-1): Trust vs Mistrust
- Early childhood (1-3): Autonomy vs Shame
- Preschool (3-6): Initiative vs Guilt
- School age (6-12): Industry vs Inferiority
- Adolescence (12-18): Identity vs Role Confusion

Musiqa har bir bosqichda:

- Infancy: Ona qo'shiq (lullabies) - trust, xavfsizlik
- Early childhood: Harakatli qo'shiqlar - avtonomiya, boshqarish
- Preschool: O'yin musiqalari - tashabbus, ijodkorlik
- School age: Asbob o'rganish - mastery, yutuq
- Adolescence: Shaxsiy musiqa tanlovi - identifikatsiya

Yosh kattalar va o'rta yosh:

- Young adulthood (18-40): Intimacy vs Isolation
- Middle adulthood (40-65): Generativity vs Stagnation

Musiqa:

- Young: Romantik qo'shiqlar, ijtimoiy musiqa - munosabatlar

- Middle: Yaratuvchi musiqa faoliyati - generativlik, keyingi avlodga o'tkazish Keksalik:

- Late adulthood (65+): Integrity vs Despair

Musiqa:

- Life review orqali musiqa: Hayot bosqichlarining musiqasini eshitish, xotiralarni qayta ishlash

- Legacy qo'shiqlar: O'z hikoyasini kelajak avlodga qoldirish

12. Madaniy kontekst va kollektiv barqarorlik

Individualistik vs Kollektivistik madaniyatlar:

Geert Hofstede (1980) madaniy o'lchamlar:

- Individualizm: Shaxsiy maqsadlar, avtonomiya (Garbiy madaniyatlar)
- Kollektivizm: Guruh maqsadlari, harmoniya (Sharqiy madaniyatlar)

Ruhiy barqarorlik ta'rifi farq qiladi:

- Individualistik: Shaxsiy baxt, o'z-o'zini anglash
- Kollektivistik: Ijtimoiy harmoniya, oilaviy risolat

Musiqa terapiyasini moslashtirish:

- Individualistik: Shaxsiy ifoda, individual seanslar
- Kollektivistik: Guruh harmoniyasi, ensemble

Madaniy musiqa an'analari:

Har bir madaniyatning o'z shifobaxshlik musiqa an'analari bor:

- O'zbekiston: Maqom, shofalar, doston
- Hindiston: Raga terapiya
- Afrika: Baraban doiralari, ritual musiqalar
- Sharqiy Osiyo: Pentatonik musiqalar, meditatif tovushlar

Madaniy jihatdan moslashtirilgan musiqa terapiyasi bu an'analarni hurmat qiladi va integratsiya qiladi.

Xulosa. Musiqa terapiyasi ta'sirida ruhiy barqarorlikni shakllantirish jarayoni murakkab, ko'p darajali va dinamik jarayon bo'lib, qat'iy nazariy asoslarga ega. Ruhiy barqarorlik statik maqsad emas, balki doimiy rivojlanish, moslashuv va transformatsiya jarayonidir. Bu jarayon dinamik barqarorlik printsiplariga asoslanadi: tartib o'zgarishlar orqali saqlanadi va yangi, murakkab, integrirlangan holatlar paydo bo'ladi.

Shakllanish jarayonining nazariy modellari - bosqichli rivojlanish, spiral model, dinamik tizimlar nazariyasi - turli perspektivalardan bu jarayonni tushuntirishga yordam beradi. Bosqichli model ruhiy barqarorlikning ketma-ket bosqichlarini tasvirlaydi: barqarorsizlikni tan olishdan boshlab xavfsiz baza yaratish, emotsional va kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish, ijtimoiy bog'lanish, ma'no yaratish va nihoyat integratsiya va avtonomiyagacha. Spiral model shuni ko'rsatadiki, rivojlanish to'g'ri chiziqli emas - bir xil mavzularga qaytamiz, ammo har safar yangi darajada. Dinamik

tizimlar nazariyasi esa ruhiy barqarorlik bir necha omillarning - biologik, shaxsiy, ijtimoiy, madaniy - sinergik o'zaro ta'siridan paydo bo'lishini ta'kidlaydi.

Musiqqa terapiyasi bu jarayonda katalitik rol o'ynaydi: u shakllanish jarayonini tezlashtiradi, chuqurlashtiradi va yo'naltiradi. Musiqqa emotsional katarsis va qayta ishlash, kognitiv moslashuvchanlik, ijtimoiy muloqot va ekzistensial qidirishni faollashtiradi. Tipping points - kritik o'zgarish momentlari - ko'pincha musiqqa tajribalari bilan bog'liq: katartik improvizatsiya, sudden insight, ijtimoiy breakthrough yoki spiritual tajriba.

Ruhiy barqarorlikning asosiy komponentlari - emotsional, kognitiv, ijtimoiy, ekzistensial - har biri musiqqa terapiyasi orqali systematik ravishda rivojlanadi. Emotsional barqarorlik emotsional alfabetni kengaytirish, moslashuvchanlik va tartibga solish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Kognitiv barqarorlik kognitiv moslashuvchanlik, ruminatsiyadan xalos bo'lish va growth mindset rivojlantirishni bildiradi. Ijtimoiy barqarorlik xavfsiz bog'lanish, ijtimoiy ko'nikmalar va tegishlik hissini ta'minlaydi. Ekzistensial barqarorlik hayot ma'nosi, transpersonal tajribalar va spiritual bog'lanishni o'z ichiga oladi.

Shakllanish jarayonini monitoring qilish va baholash uchun longitudinal yondashuv, psixometrik vositalar va kvalitatif usullar kombinatsiyasi zarur. Turning points va transformatsion momentlarni identifikatsiya qilish jarayonning kritik nuqtalarini tushunishga yordam beradi. Konsolidatsiya mexanizmlari - amaliyot, odat shakllanishi, identifikatsiyaga integratsiya - qisqa muddatli o'zgarishlarni uzoq muddatli barqarorlikka aylantirishni ta'minlaydi.

Hayot davri bo'yicha ruhiy barqarorlik turli bosqichlarda turli xil shakllanadi va musiqqa terapiyasi har bir bosqichning o'ziga xos ehtiyojlariga javob berishi mumkin. Bolalikda xavfsizlik va avtonomiya, o'smirlikda identifikatsiya, yosh kattalarda intimlik, o'rta yoshda generativlik va keksalikda integratsiya - musiqqa bu barcha vazifalarni qo'llab-quvvatlaydi.

Madaniy kontekst ruhiy barqarorlikning ta'rifi va shakllanish jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Madaniy jihatdan moslashtirilgan musiqqa terapiyasi milliy musiqqa an'analarini hurmat qiladi va integratsiya qiladi, bu esa interventsioniyaning yanada samarali va qabul qilinadigan qiladi.

O'zbekiston kontekstida musiqqa terapiyasi orqali ruhiy barqarorlikni shakllantirish keng imkoniyatlar ochadi. Maqom musiqasining chuqur emotsional va spiritual ta'siri, dostonchilik an'anasining narrativ va transformativ kuchi, ashula va milliy cholg'u musiqalarining shifobaxshlik potentsiali zamonaviy musiqqa terapiyasi usullari bilan sintez qilinganda noyob, madaniyatga mos va yuqori samarali yondashuvlarni yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, ruhiy barqarorlikni shakllantirish jarayoni - bu uzluksiz, dinamik, ko'p darajali rivojlanish bo'lib, u shaxsni tobora murakkab, integrangan,

moslashuvchan va ma'noli hayotga qodir holatga olib keladi. Musiqa terapiyasi bu jarayonning kuchli katalizatori, qo'llab-quvvatlovchisi va yo'riqnomachisi hisoblanadi. Nazariy jihatdan mustahkam, amaliy jihatdan samarali va madaniy jihatdan moslashtirilgan musiqa terapiyasi millionlab odamlarning ruhiy barqarorligini shakllantirish va sog'lom, baxtli, 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 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 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