

Stress holatlarida musiqiy ta'sirning psixologiyaviy qirralarini nazariy asoslari

Otabek Adilovich Subxanov
Buxoro ixtisoslashgan san'at maktabi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress holatlarida musiqiy ta'sirning psixologik qirralari va nazariy asoslari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot musiqa psixologiyasining asosiy nazariy ramkalari - kognitiv-emotsional nazariya, psixodinamik yondashuv, gumanistik perspektiva, behavioristik modellar - va ularning stress modulyatsiyasidagi qo'llanilishini o'z ichiga oladi. Maqolada psixologik mexanizmlar - diqqat modulyatsiyasi, emotsional tartibga solish, kognitiv qayta baholash, ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash, eksistensial ma'no yaratish - va musiqa ta'sirining bu jarayonlardagi roli systematik ko'rib chiqilgan. Maqolada musiqiy tajribaning fenomenologiyasi, shaxsiy ma'no yaratish jarayonlari, musiqiy identifikatsiya va o'z-o'zini anglash, ijtimoiy identitet va madaniy kontekst ta'siri taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: musiqa psixologiyasi, kognitiv-emotsional mexanizmlar, diqqat modulyatsiyasi, ma'no yaratish, musiqiy identifikatsiya, fenomenologik tajriba, coping strategiyalari, psixologik resilience, ekzistensial psixologiya, narrativ identitet

Theoretical foundations of the psychological aspects of musical influence in stress situations

Otabek Adilovich Subkhanov
Bukhara Specialized Art School

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the psychological aspects and theoretical foundations of musical influence in stress situations. The study includes the main theoretical frameworks of music psychology - cognitive-emotional theory, psychodynamic approach, humanistic perspective, behavioristic models - and their application in stress modulation. The article systematically examines psychological mechanisms - attention modulation, emotional regulation, cognitive reappraisal, socio-emotional support, existential meaning-making - and the role of musical influence in these processes. The article presents the phenomenology of musical experience, personal meaning-making processes, musical identification and self-awareness, the influence of social identity and cultural context.

Keywords: music psychology, cognitive-emotional mechanisms, attention modulation, meaning making, musical identification, phenomenological experience, coping strategies, psychological resilience, existential psychology, narrative identity

KIRISH. Musiqa psixologiyasi - bu musiqa psixologik jarayonlar, emotsional holatlar, kognitiv funktsiyalar va xulq-atvorga ta'sirini o'rganuvchi interdistsiplinar soha. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab musiqa psixologiyasi mustaqil fan sifatida shakllanib, psixologiya, nevrologiya, musiqa nazariyasi va ijtimoiy fanlarning metodologiyalarini birlashtirdi. Sloboda (1985), Hargreaves va North (1997), Juslin va Sloboda (2001, 2010) kabi tadqiqotchilar musiqa psixologiyasining nazariy va metodologik asoslarini yaratdilar.

Stress holatlarida musiqiy ta'sir psixologik qirralari - bu musiqa stress modulyatsiyasining psixologik mexanizmlari, shaxsiy tajribalar, ma'no yaratish jarayonlari va individual farqlarning majmui. Fiziologik yoki nevrologik yondashuvlardan farqli o'laroq, psixologik perspektiva shaxsning subyektiv tajribasi, musiqa bilan munosabati, emotsional va kognitiv qayta ishlash strategiyalari va ekzistensial ma'no qidirishiga e'tibor qaratadi.

Lazarus va Folkman (1984) transaksional stress nazariyasi shuni ta'kidladiki, stress nafaqat tashqi hodisa yoki fiziologik reaksiya emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi murakkab psixologik o'zaro ta'sirdir. Musiqa stress modulyatsiyasidagi ta'siri ham shu printsipga asoslanadi: musiqa o'zi stressni kamaytirmaydi, balki shaxsning musiqa bilan psixologik o'zaro ta'siri - qanday idrok etish, qanday ma'no berish, qanday ishlatish - stressga ta'sir qiladi.

Psixologik qirralar bir necha darajani o'z ichiga oladi: kognitiv (fikrlar, e'tiqodlar, baholash), emotsional (his-tuyg'ular, kayfiyat), motivatsion (maqsadlar, xohishlar), ijtimoiy (munosabatlar, identifikatsiya), ekzistensial (ma'no, qiymatlar). Musiqa bu barcha darajalarni jalb qiladi va o'zaro ta'sir qiladi, natijada murakkab, holistik psixologik tajriba yaratadi.

Ushbu maqolaning maqsadi stress holatlarida musiqiy ta'sirning psixologik qirralarining nazariy asoslarini ilmiy tahlil qilish, asosiy psixologik mexanizmlarni ko'rib chiqish va zamonaviy psixologiya nazariyalari kontekstida musiqa stress modulyatsiyasidagi rolini tushuntirishdan iborat. Maqola psixologik nazariy ramkalar, mexanizmlar, fenomenologik tajriba, shaxsiy ma'no yaratish va amaliy implikatsiyalarni qamrab oladi.

ASOSIY QISM

1. Musiqa psixologiyasining asosiy nazariy ramkalari

Kognitiv-emotsional nazariya:

Ushbu yondashuv musiqa qayta ishlashning kognitiv va emotsional jarayonlarini ta'kidlaydi.

Appraisal nazariyasi (Scherer va Zentner, 2001): Musiqa emotsiyalarni bevosita emas, balki kognitiv baholash (appraisal) orqali keltirib chiqaradi:

- Novelty (yangilik): Musiqa yangi yoki tanish?
- Intrinsic pleasantness: Musiqa yoqimli yoki noxush?
- Goal conduciveness: Musiqa mening maqsadlarimga yordam beradimi?
- Coping potential: Men bu musiqa bilan nima qila olaman?

Stress kontekstida: Agar musiqa "mening holatimni tushunadi" (goal conducive) va "menga yordam berishi mumkin" (coping potential) deb baholansa, stress kamayadi.

BRECVEMA modeli (Juslin va Västfjäll, 2008): Musiqaning emotsiyalarni induktsiya qilishining ettita mexanizmi (yuqorida tilga olingan). Stress kamayishda eng muhim:

- Emotional contagion: Musiqadagi tinch emotsiyani "yuqtirish"
- Evaluative conditioning: Musiqa yaxshi xotiralar bilan bog'langan
- Episodik xotira: Musiqa yaxshi vaqtlarni eslatadi

Psixodinamik yondashuv:

Freud, Jung va zamonaviy psixoanalitik nazariyalar ongsiz jarayonlar, proyeksiya, sublimatsiya va katarsisni ta'kidlaydi.

Stress kontekstida: Stress ko'pincha ongsiz konfliktlar, bostiriladigan emotsiyalar (g'azab, qo'rquv, qayg'u) bilan bog'liq. Musiqa ushbu ongsiz materiallarni xavfsiz, simbolik shaklda chiqarish vositasi:

• *Proyeksiya:* Ichki stress musiqaga proyeksiya qilinadi (masalan, kaotik improvizatsiya ichki tartibsizlikni aks ettiradi)

- *Sublimatsiya:* Qabul qilinmaydigan impulslar musiqa yaratishga aylanadi
- *Katarsis:* Bostiriladigan emotsiyalar musiqa orqali "tashlab yuboriladi"

Gumanistik perspektiva:

Carl Rogers, Abraham Maslow gumanistik psixologiyasi shaxsning ichki o'sish salohiyatini, o'z-o'zini anglashni va aktualizatsiyani ta'kidlaydi.

Stress kontekstida: Stress ko'pincha o'z-o'zidan ajralish, ichki resurslardan uzilish hisoblanadi. Musiqa ushbu ichki resurslarga qayta ulanish vositasi:

• *Empowerment (kuch berish):* Musiqa yaratish yoki tanlash o'z-o'zini boshqarish hissini beradi

- *Self-expression (o'z-o'zini ifodalash):* Musiqa orqali haqiqiy "men" ni ifodalash
- *Peak experience:* Intensiv musiqa tajribasi transendens va to'liqlik hissini yaratadi

Behavioristik va kognitiv-bihevioristik modellar:

Klassik konditsionlanish (Pavlov), operant konditsionlanish (Skinner), kognitiv-bihevioristik terapiya (Beck, Ellis).

Stress kontekstida:

- *Klassik konditsionlanish*: Musiqa relaksatsiya holatiga qo'shiladi (birgalikda takroriy ta'lim). Keyinchalik musiqa avtomatik relaksatsiya reaksiyasini keltirib chiqaradi.

- *Operant konditsionlanish*: Musiqa tinglash stress kamayishi bilan mustahkamlanadi (ijobiy reinforcement), shuning uchun bu xulq-atvor kuchayadi.

- *Kognitiv qayta tuzilish*: Musiqa maladaptiv fikrlarni ("Men buni uddalay olmayman") yangi perspektiva bilan o'zgartirish vositasi.

Ekzistensial va fenomenologik yondashuv:

Viktor Frankl, Rollo May, Yalom ekzistensial psixologiyasi hayot ma'nosi, erkinlik, mas'uliyat, ajralish va o'lim mavzularini o'rganadi.

Stress kontekstida: Ekzistensial stress - hayot ma'nosini yo'qotish, ajralish hissi, o'lim qo'rquvi. Musiqa:

- *Ma'no yaratish*: Musiqa hayotga ma'no va maqsad beradi
- *Bog'lanish*: Musiqa boshqalar va kattaroq narsa bilan bog'lanish hissini yaratadi
- *Transendens*: Musiqa kundalik tashvishlardan "chiqish" va keng perspektivani ko'rish

2. Psixologik mexanizmlar: musiqa stress kamayishida

Diqqat modulyatsiyasi:

Distraction (Chalg'itish): Musiqa stressor stimullardan diqqatni chalg'itadi. Kahneman (1973) cheklangan diqqat resurslari nazariyasi: agar diqqat musiqaga qaratilsa, stressor uchun kamroq resurs qoladi.

Attention restoration (Diqqat tiklanishi): Kaplan (1995) Attention Restoration Theory (ART): Yo'naltirilgan diqqat (directed attention) charchaydi. Tabiiy, jalb qiluvchi stimullar (musiqa, tabiat) "involuntary attention" ni jalb qiladi va directed attention tiklanishiga imkon beradi.

Emotsional tartibga solish:

Gross (2015) jarayon modeli (yuqorida tilga olingan): Musiqa emotsional tartibga solishning barcha bosqichlarida qo'llanilishi mumkin. Stress kontekstida eng muhim:

- *Situation selection*: Stress vaqtlarida musiqa muhitini tanlash
- *Attentional deployment*: Musiqaga diqqat, stressordan uzoq
- *Cognitive change*: Musiqa orqali vaziyatni qayta ramkalash
- *Response modulation*: Musiqa fiziologik reaksiyani modulyatsiya qiladi (nafas, yurak urishi)

Up-regulation vs Down-regulation:

- *Down-regulation*: Haddan tashqari intensiv emotsiyalarni kamaytirish (stress kamayishda asosiy)
- *Up-regulation*: Past emotsional holatni ko'tarish (depressiya, apathy)

Musiqqa ikkalasini ham ta'minlaydi, lekin stress kontekstida asosan down-regulation.

Kognitiv qayta baholash (Cognitive reappraisal):

Lazarus va Alfert (1964) kognitiv qayta baholash stressorni yangi nuqtai nazardan ko'rish orqali stress reaksiyasini kamaytirishini ko'rsatdilar.

Musiqqa va qayta baholash:

- *Metaforik qayta ramkalash:* Musiqqa hayot vaziyatlarini metaforik ifodalaydi. Masalan, dissonansdan konsonansga o'tish "qiyinchiliklar hal qilishga olib keladi" metaforasi.

- *Perspektiva kengaytirish:* Katta simfoniya tinglash shaxsiy muammolarni "kichikroq" ko'rsatadi - keng perspektiva.

- *Temporal perspektiva:* Nostalgik musiqqa o'tmish yaxshi vaqtlarni eslatadi va "bu ham o'tadi" hissini beradi.

Coping strategiyalari qo'llab-quvvatlash:

Lazarus va Folkman coping ni ikki turga ajratadi:

- Problem-focused: Muammoni hal qilish
- Emotion-focused: Emotsional reaksiyani boshqarish

Musiqqa asosan emotion-focused coping ni qo'llab-quvvatlaydi:

- Relaksatsiya
- Emotsional ifoda va katarsis
- Emotsional qo'llab-quvvatlash qidirish (ijtimoiy musiqqa)
- Ijobiy qayta baholash

Ammo ba'zi hollarda problem-focused ham:

- Musiqqa motivatsiya beradi → muammoni hal qilish uchun energiya
- Musiqqa ijodiy fikrlashni stimulyatsiya qiladi → yangi hal qilish strategiyalari

3. Musiqiy tajribaning fenomenologiyasi

Lived experience (Yashab boshdan kechirilgan tajriba):

Fenomenologiya (Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty) shaxsning subyektiv, yashab boshdan kechirilgan tajribasini o'rganadi.

Musiqqa tajribasi: Musiqqa nafaqat "eshitish" emas, balki to'liq jismoniy, emotsional, kognitiv, ijtimoiy tajribadir:

- *Jismoniy:* Tebranish, ritmga harakat, "muzikani jismda his qilish"
- *Emotsional:* His-tuyg'ular to'liqini, emotsional intensivlik
- *Kognitiv:* Strukturani tushunish, kutish va hal qilish
- *Ijtimoiy:* Boshqalar bilan baham ko'rish, birlik hissi

Flow holati:

Csikszentmihalyi (1990) flow - to'liq jalb qilingan, optimal tajriba holati:

- To'liq diqqat, vaqtni yo'qotish hissi
- Vazifa va qobiliyat muvozanati (na juda oson, na juda qiyin)

- Aniq maqsadlar va darhol feedback
- Ichki motivatsiya

Musiq va flow: Musiq chalish, qo'shiq kuylash, hatto jalb qiluvchi musiq tinglash flow holatini yaratishi mumkin. Flow stressni "unutadi" - shaxs butunlay hozirgi momentda, qo'rquv va tashvishlarsiz.

Transcendence (Transendens):

Transpersonal psixologiya (Maslow, Grof, Wilber) transendens - shaxsiy ego chegaralaridan oshish, birlik va kenglik hissi.

Musiq-induktsiyalangan transendens:

- "Chills" yoki "frisson" - terimizda qaltirab ketish
- Yig'lash, chuqur emotsional harakat
- "Katta narsaning qismi" hissi
- Vaqt va makonda yo'qolish

Gabrielsson (2011) "Strong Experiences with Music" (SEM) tadqiqoti: odamlarning 90% hayotlarida kamida bir marta intensiv, transcendent musiq tajribasini boshdan kechirgan. Bu tajribalar ko'pincha hayotni o'zgartiruvchi va uzoq muddatli ijobiy ta'sirga ega.

4. Shaxsiy ma'no yaratish va narrativ identitet

Music and meaning (Musiq va ma'no):

Musiq abstrakt, referentsial ma'no yo'q (so'zlardan farqli). Ammo odamlar musiqaga shaxsiy ma'no berishadi.

Ma'no manbaları:

- *Assotsiatsiya:* Musiq ma'lum voqea, joy, odam bilan bog'liq
- *Emotsional rezonans:* Musiq ichki emotsional holatni aks ettiradi
- *Madaniy ma'no:* Musiq madaniy identitet, qiymatlar, an'analarni ifodalaydi
- *Ekzistensial ma'no:* Musiq hayot haqida "nima uchun", "qanday yashash"

savollariga javob beradi

Narrativ identitet va musiq:

Dan McAdams (2001) narrativ identitet nazariyasi: shaxsiyat - bu shaxsning o'z hayoti haqida aytadigan hikoyasi.

Musiq va narrativ:

• Hayot "soundtrack": Har bir hayot davri o'z musiqasiga ega. O'smirlik qo'shiqlari, yoshlik romantik musiqasi, keksalikda nostalgiya.

• Narrativ yaratish: Qo'shiq matni yozish orqali o'z hikoyasini aytish, qayta yozish.

• Identitet mustahkamlash: Ma'lum musiq "men kimman" ni ta'riflaydi (masalan, "Men rok fani", "Men klassik musiq ixlosmandiman")

Musical identity (Musiqiy identitet):

Tarrant va boshqalar (2002) musiqiy identitet - shaxsning o'zini ma'lum musiqa guruhi yoki janri bilan identifikatsiya qilishi.

Ijtimoiy identitet nazariyasi (Tajfel va Turner):

- In-group (o'z guruh): "Bizning musiqa"
- Out-group (begona guruh): "Ularning musiqasi"
- Ijtimoiy taqqoslash: "Bizning musiqa yanada yaxshi"

Stress kamayishda: Musiqiy identitet tegishlik, qo'llab-quvvatlash va o'z-o'zini qadrlash hissini beradi, bu stress buferi sifatida xizmat qiladi.

5. Ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash

Parasocial munosabatlar:

Horton va Wohl (1956) parasocial munosabat - bir tomonlama munosabat (masalan, fan va artist o'rtasida).

Musiqa kontekstida: Odamlar sevimli artistlar bilan "munosabat" hissi qilishadi. Artist "meni tushunadi", "mening do'stim" kabi.

Stress kamayishda: Parasocial munosabat ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini beradi, hatto haqiqiy ijtimoiy bog'lanish bo'lmasa ham. Bu yolg'izlikni kamaytiradi va emotsional yordamni ta'minlaydi.

Guruh musiqiy tajriba:

Xor, ensembl, kontsert - bu ijtimoiy tajribalar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash turlari (House, 1981):

- Emotsional: Empatiya, g'amxo'rlik, sevgi
- Asbo'li: Amaliy yordam
- Informatsional: Maslahat, ma'lumot
- Baholash: Tasdiqlash, ijobiy feedback

Guruh musiqa tajribasi asosan emotsional va baholash qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi.

Oksitotsin va ijtimoiy bog'lanish: Guruh musiqa faoliyati (xor) oksitotsin darajasini oshiradi. Oksitotsin "bog'lanish gormoni" - ishonch, empatiya, ijtimoiy yaqinlikni kuchaytiradi.

Collective effervescence:

Émile Durkheim (1912) jamoa effervescence - guruh ritual yoki faoliyat paytida yuzaga keladigan intensiv kollektiv emotsiya va energiya.

Musiqa kontekstida: Kontsert, festival, guruh musiqa yaratish paytida odamlar umumiy energiya, birlik, transendens hissini boshdan kechiradilar. Bu juda kuchli stress buffer va ijtimoiy bog'lanish vositasi.

6. Ekzistensial ma'no va qiymatlar

Frankl ning logoterapiyasi:

Viktor Frankl (1946) "Man's Search for Meaning": hayot ma'nosi ruhiy salomatlikning asosi. U ma'noni uchta yo'l orqali topish mumkinligini ta'kidlaydi:

- Creative work (Ijodiy ish)
- Love (Sevgi)
- Suffering (Azobga munosabat)

Musiq va ma'no:

- Creative work: Musiq yaratish, ijro etish ijodiy ma'no beradi
- Love: Musiq sevgi va munosabatlarni ifodalaydi
- Suffering: Musiq azobni qayta ishlash vositasi (masalan, Requiem, blues)

Qiymatlarni aniqlash:

Acceptance and Commitment Therapy (ACT, Hayes) qiymatlar - hayotda muhim yo'nalishlar va prinsiplar - asosida harakat qilishni ta'kidlaydi.

Musiq va qiymatlar:

• Qiymatlarni aniqlash: "Qanday musiq menga muhim narsalarni eslatadi?" - bu qiymatlarni aniqlashga yordam beradi

• Qiymatlarga mos harakat: Musiq qiymatlarga mos harakat qilish uchun motivatsiya beradi

Spirituallik va transendens:

Spirituallik (diniy yoki diniy bo'lmagan) hayotga ma'no, maqsad va kattaroq narsa bilan bog'lanish hissini beradi.

Musiq va spirituallik: Barcha dinlarda musiq spiritual amaliyotning qismi. Musiq:

- Prayer (ibodat) yoki meditatsiyani qo'llab-quvvatlaydi
- Sacred (muqaddas) hissini yaratadi
- Transcendent tajribani fasillashtiradi

7. Individual farqlar: shaxsiyat, musiq preferensiyalari

Big Five va musiq:

Rentfrow va Gosling (2003) STOMP (Short Test of Music Preferences):

Openness to Experience:

- Yuqori: Murakkab, ijodiy, klassik, jazz, folk
- Past: Tanish, oddiy, pop

Extraversion:

- Yuqori: Energetik, ijtimoiy musiq (pop, rap, dance)
- Past: Tinch, yolg'iz tinglash musiqasi

Conscientiousness:

- Yuqori: Strukturalangan, klassik, energetik pop
- Past: Rebel musiq (rok, heavy metal)

Agreeableness:

- Yuqori: Yumshoq, emotsional (pop, soundtrack)
- Past: Intensiv, keskin (heavy metal, punk)

Neuroticism:

- Yuqori: Emotsional, intensiv musiqa
- Past: Yengil, quvnoq musiqa

Coping uslubi va musiqa ishlatish:

Saarikallio (2011) musiqa orqali emotsiyalarni tartibga solish strategiyalari:

- Entertainment (Dam olish)
- Revival (Tiklanish)
- Strong sensation (Kuchli his)
- Diversion (Chalg'itish)
- Discharge (Tashlab yuborish)
- Mental work (Mental ish)
- Solace (Tasalli)

Turli coping uslubiga ega odamlar turli strategiyalardan foydalanadilar.

8. Madaniy kontekst va etnomusikologik perspektiva

Madaniy musiqa psixologiyasi:

Musiqa idrok, preferensiya va ta'siri madaniyatlarda farq qiladi.

Misollar:

- Garbiy: Konsonant, garmoniya, individual ifoda
- Sharqiy: Modal, mikrotonallik, jamoaviy
- Afrika: Polyrhythm, call-response, jismoniy harakat

Madaniy stress va coping:

Stress va coping ham madaniy:

- Individualistik madaniyatlar: Shaxsiy coping, individual musiqa tanlov
- Kollektivistik madaniyatlar: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, guruh musiqa faoliyati

O'zbekiston kontekstida:

Maqom va ekzistensial ma'no: Maqom faqat musiqa emas, falsafiy va spiritual tizim. Har bir maqom ma'lum emotsional holat, vaqt, hatto kosmik printsiplarni ifodalaydi. Maqomni tinglash yoki ijro etish ekzistensial ma'no qidirish jarayoni.

Ijtimoiy musiqa an'analari: Gaplar, katta musiqa majlislari, ko'p avlodlar ishtirokida. Bu kollektiv coping va ijtimoiy bog'lanish uchun muhim.

9. Tadqiqot metodologiyalari

Eksperimental psixologiya:

Randomized Controlled Trials (RCT): Kontrol guruh vs musiqa intervensiya guruhi. Psixologik o'lchovlar (stress, tashvish, depressiya) pre-post.

Misollar: Maratos va boshqalar (2008) Cochrane ko'rib chiqish: Musiqa terapiyasi depressiyani kamaytirishda samarali ($d=0.66$).

Fenomenologik tahlil:

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): Sifat tadqiqot usuli, shaxslarning chuqur, yashab boshdan kechirilgan tajribasini o'rganadi.

Jarayon:

- Chuqur intervyu (1-2 soat)
- Verbatim (so‘zma-so‘z) transkripsiya
- Tematik tahlil: Asosiy temalar, naqshlar
- Har bir ishtirokchining unikal tajribasini hurmat qilish

Musiqqa stress tadqiqotlarida: "Musiqqa stress paytida sizga qanday yordam berdi?" - IPA orqali chuqur, nuanced tushunchalar.

Grounded Theory:

Glaser va Strauss (1967) grounded theory: Ma'lumotlardan (interviews, kuzatishlar) nazariya yaratish.

Jarayon:

- Ochiq kodlash → Asosiy konsepsiyalarni aniqlash
- Aksial kodlash → Konsepsiyalar o'rtasidagi munosabatlar
- Selektiv kodlash → Markaziy nazariya

Musiqqa kontekstida: "Odamlar musiqani stress uchun qanday ishlatadilar?" - Grounded theory bu jarayonning nazariyasini yaratadi.

Diskurs tahlili:

Qo'shiq matnlari, musiqqa haqida gapirish, ijtimoiy tarmoqlarda musiqqa munozaralari - diskurs sifatida tahlil qilinadi.

Misol: Qayg'u qo'shiqlari matnlarini tahlil qilish: qanday narrativlar, qanday coping strategiyalari, qanday ma'no yaratiladi?

10. Klinik qo'llanish va psixologik resilience

Psixologik resilience qurish:

Resilience - qiyinchiliklar, travma, stressdan tiklanish va hatto o'sish qobiliyati.

Resilience omillari (Masten, 2001):

- Shaxsiy: Optimizm, self-efficacy, emotsional tartibga solish
- Ijtimoiy: Qo'llab-quvvatlash, munosabatlar
- Madaniy: Identifikatsiya, qiymatlar

Musiqqa va resilience: Musiqqa bu omillarning barchasini qo'llab-quvvatlaydi:

• Shaxsiy: Emotsional tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantiradi, optimizm kuchaytiradi

- Ijtimoiy: Guruh musiqqa ijtimoiy tarmoq yaratadi
- Madaniy: Madaniy musiqqa identifikatsiyani mustahkamlaydi

Post-Traumatic Growth (PTG):

Tedeschi va Calhoun (2004) PTG: travmatik tajriba ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin:

- Shaxsiy kuch
- Munosabatlarning chuqurlashuvi
- Hayotni qadrlash
- Yangi imkoniyatlar

- Spiritual rivojlanish

Musiqqa va PTG:

- Qo'shiq yozish: Travmadan "survivor" hikoyasini yaratish
- Musiqqa orqali hayotni qadrlash
- Spiritual musiqqa tajribasi: Rivojlanish

Coping repertuarini kengaytirish:

Musiqqa terapiyasi orqali odamlar yangi, moslashuvchan coping strategiyalarni o'rganadilar:

- Musiqqa relaksatsiya
- Emotsional ifoda orqali musiqqa
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash qidirish (guruh musiqqa)
- Ijobiy qayta baholash (musiqqa metaforalari)

Bu repertuar hayot davomida stress bilan kurashishda xizmat qiladi.

XULOSA

Stress holatlarida musiqiy ta'sirning psixologik qirralari murakkab, ko'p darajali va chuqur shaxsiy jarayonlarni o'z ichiga oladi. Fiziologik yoki nevrologik yondashuvlardan farqli o'laroq, psixologik perspektiva shaxsning subyektiv tajribasi, ma'no yaratish, identitet va ekzistensial qidirishga e'tibor qaratadi.

Musiqqa psixologiyasining asosiy nazariy ramkalari - kognitiv-emotsional, psixodinamik, gumanistik, behavioristik, ekzistensial - har biri musiqaning stress modulyatsiyasidagi rolini turli nuqtai nazardan tushuntiradi. Kognitiv-emotsional nazariya baholash va emotsional induksiya jarayonlarini, psixodinamik yondashuv ongsiz materiallar va katarsisni, gumanistik perspektiva o'z-o'zini aktualizatsiya va peak tajribalarni, behavioristik modellar konditsionlanish va kognitiv qayta tuzilishni, ekzistensial yondashuv esa ma'no qidirish va transendens masalalarini ta'kidlaydi.

Psixologik mexanizmlar - diqqat modulyatsiyasi, emotsional tartibga solish, kognitiv qayta baholash, coping strategiyalari qo'llab-quvvatlash - musiqaning stress ta'sirini amaliy jihatdan tushuntiradi. Musiqqa stressor stimullardan diqqatni chalg'itadi va diqqat tiklanishini ta'minlaydi, emotsional reaksiyani down-regulate qiladi, vaziyatni yangi nuqtai nazardan ko'rishga yordam beradi va emotion-focused coping strategiyalarini qo'llab-quvvatlaydi.

Musiqiy tajribaning fenomenologiyasi - lived experience, flow holati, transendens - musiqaning shunchaki "eshitish" emas, balki to'liq jismoniy, emotsional, kognitiv va ijtimoiy tajriba ekanligini ko'rsatadi. Flow holati stressni "unutadi", transendens shaxsiy ego chegaralaridan oshadi va keng perspektivani ochadi.

Shaxsiy ma'no yaratish va narrativ identitet musiqaning uzoq muddatli ta'sirida muhim rol o'ynaydi. Odamlar musiqaga shaxsiy ma'no berishadi - assotsiatsiyalar, emotsional rezonans, madaniy qiymatlar orqali. Musiqqa hayot "soundtrack"i bo'lib, narrativ identitetni mustahkamlaydi va "men kimman" savoliga javob beradi.

Ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash - parasocial munosabatlar, guruh tajriba, collective effervescence - musiqaning ijtimoiy o'lchamini ochib beradi. Musiqa yolg'izlikni kamaytiradi, ijtimoiy bog'lanishni kuchaytiradi va tegishlik hissini yaratadi, bu kuchli stress buffer hisoblanadi.

Ekzistensial ma'no va qiymatlar musiqaning eng chuqur ta'sirini ifodalaydi. Frankl ning logoterapiyasi kontekstida musiqa hayot ma'nosini topish vositasi - ijodiy ish, sevgi, azobni qayta ishlash orqali. Musiqa qiymatlarni aniqlash va qiymatlarga mos harakat qilish uchun motivatsiya beradi. Spiritual tajribalar musiqa orqali muqaddas, transcendens va kattaroq bog'lanish hissini yaratadi.

Individual farqlar - shaxsiyat, coping uslubi, musiqa preferensiyalari - musiqiy tajriba va ta'sirda sezilarli rol o'ynaydi. Big Five shaxsiyat modeli va musiqa preferensiyalari o'rtasidagi korrelyatsiyalar shaxsiylashtirilgan yondashuvni ta'minlaydi. Madaniy kontekst musiqa idrok va ishlatishda fundamental ahamiyatga ega - individualistik vs kollektivistik, Garbiy vs Sharqiy, milliy musiqa an'analari.

Tadqiqot metodologiyalari - eksperimental psixologiya, fenomenologik tahlil, grounded theory, diskurs tahlili - musiqaning psixologik qirralarini turli darajalar va nuqtai nazarlardan o'rganish imkonini beradi. Sifat va miqdor usullarining kombinatsiyasi to'liq, holistik tasvirni yaratadi.

Klinik qo'llanishda musiqa psixologik resilience quradi, post-traumatic growth ni qo'llab-quvvatlaydi va coping repertuarini kengaytiradi. Bu ko'nikmalar va resurslar hayot davomida stress bilan kurashishda xizmat qiladi va umumiy hayot sifatini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, stress holatlarida musiqiy ta'sirning psixologik qirralari - bu shaxsning musiqa bilan murakkab, ko'p darajali, chuqur shaxsiy o'zaro ta'siri bo'lib, u kognitiv, emotsional, ijtimoiy va ekzistensial jarayonlarni jalb qiladi. Musiqa nafaqat stress belgilarini kamaytirishning vositasi emas, balki ma'no yaratish, o'z-o'zini anglash, bog'lanish va o'sish uchun kuchli psixologik resurs hisoblanadi. Bu holistik, insonparvar tushunish musiqa terapiyasini yanada chuqur, individuallashtirilgan va hayotni o'zgartiruvchi amaliyotga aylantiradi.

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 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 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