

# Stressni musiqa terapiyasi orqali kamaytirish psixologiyasini nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish

Durdona Akmal kizi Ropieva  
Jizzax davlat pedagogika universiteti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stressni musiqa terapiyasi orqali kamaytirish psixologiyasining nazariy asoslari va fundamental konsepsiyalari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot stress psixologiyasining asosiy nazariy ramkalari - musiqa terapiyasining bu ramkalar kontekstidagi ta'sirini o'z ichiga oladi. Maqolada psixologik mexanizmlar - diqqat qayta yo'naltirish, emotsional tartibga solish, kognitiv qayta baholash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ma'no yaratish, resilience qurish - va musiqa ta'sirining har bir mexanizmga ta'siri systematik ko'rib chiqilgan. Tadqiqot zamonaviy psixologiya yo'nalishlari - kognitiv psixologiya, affektiv nevrologiya, ijtimoiy psixologiya, ekzistensial psixologiya, pozitiv psixologiya - kontekstida musiqa terapiyasining stress modulyatsiyasidagi rolini tahlil etadi. Nazariy integratsiya, empirik dalillar va amaliy implikatsiyalar holistik perspektivada taqdim etilgan.

**Kalit so'zlar:** stress psixologiyasi, transaksional model, emotsional tartibga solish, kognitiv qayta baholash, resilience, pozitiv psixologiya, coping mexanizmlar, ma'no yaratish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, salutogenez

## Scientific analysis of the theoretical foundations of the psychology of stress reduction through music therapy

Durdona Akmal kizi Ropieva  
Jizzax State Pedagogical University

**Abstract:** This article provides an in-depth analysis of the theoretical foundations and fundamental concepts of the psychology of stress reduction through music therapy. The study includes the main theoretical frameworks of stress psychology - the impact of music therapy in the context of these frameworks. The article systematically examines psychological mechanisms - attention redirection, emotional regulation, cognitive reappraisal, social support, meaning-making, resilience-building - and the impact of music on each mechanism. The study analyzes the role of music therapy in stress modulation in the context of modern psychological directions - cognitive psychology, affective neuroscience, social psychology, existential psychology,

positive psychology. Theoretical integration, empirical evidence, and practical implications are presented in a holistic perspective.

**Keywords:** stress psychology, transactional model, emotional regulation, cognitive reappraisal, resilience, positive psychology, coping mechanisms, meaning making, social support, salutogenesis

KIRISH. Stress psixologiyasi - bu stress hodisasini psixologik jarayonlar, kognitiv va emotsional mexanizmlar, shaxsiy tajriba va xulq-atvor orqali tushunishga qaratilgan fan. Fiziologik yoki neyrologik yondashuvlardan farqli o'laroq, psixologik perspektiva shaxsning subyektiv tajribasi, qanday baholash (appraisal), qanday kurashish (coping) va qanday ma'no berishiga (meaning-making) e'tibor qaratadi.

Hans Selye (1936) ning General Adaptation Syndrome (GAS) modeli stressni fiziologik reaksiya sifatida tasvirladi. Ammo Richard Lazarus va Susan Folkman (1984) ning transaksional nazariyasi paradigma siljishini keltirib chiqardi: stress nafaqat tashqi hodisa yoki fiziologik javob emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi murakkab psixologik o'zaro ta'sir. Stress shaxsning hodisani qanday baholashi (cognitive appraisal) va qanday resurslarni idrok etishiga bog'liq.

Musiqqa terapiyasi - musiqqa tajribalarini terapevtik maqsadlar uchun ishlatish - stress psixologiyasi kontekstida ko'p darajali ta'sir ko'rsatadi. Musiqqa nafaqat relaksatsiya yoki chalg'itish emas, balki kognitiv qayta baholashni ta'minlaydi, emotsional tartibga solish ko'nikmalarini o'rgatadi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi va hayot ma'nosini yaratishga yordam beradi.

Zamonaviy psixologiya yo'nalishlari musiqqa terapiyasining turli qirralarini yoritadi. Kognitiv psixologiya diqqat va xotira jarayonlarini, affektiv nevrologiya emotsional qayta ishlashni, ijtimoiy psixologiya guruh dinamikasi va qo'llab-quvvatlashni, ekzistensial psixologiya ma'no qidirishni, pozitiv psixologiya esa resilience va o'sishni o'rganadi.

Ushbu maqolaning maqsadi stressni musiqqa terapiyasi orqali kamaytirish psixologiyasining nazariy asoslarini ilmiy tahlil qilish, asosiy psixologik mexanizmlar va nazariy ramkalarni systematik ko'rib chiqish va zamonaviy psixologiya konsepsiyalari bilan integratsiya qilishdan iborat. Maqola stress nazariyalari, musiqqa ta'sirining psixologik mexanizmlari, nazariy integratsiya va amaliy implikatsiyalarni qamrab oladi.

## ASOSIY QISM

### 1. Stress psixologiyasining asosiy nazariy ramkalari

Transaksional stress nazariyasi (Lazarus va Folkman, 1984):

Ushbu nazariya stress psixologiyasining "golden standard"i hisoblanadi.

*Asosiy postulatlar:*

1. Stress - o'zaro ta'sir: Stress nafaqat hodisa yoki reaksiya emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir.

2. Cognitive appraisal (Kognitiv baholash): Stress hodisaning obyektiv xususiyatiga emas, balki shaxsning subyektiv baholashiga bog'liq.

3. Coping (Kurashish): Shaxs stressga faol javob beradi - kognitiv va xulq-atvor harakatlari orqali.

*Ikki bosqichli appraisal:*

Primary appraisal (Birlamchi baholash): "Bu hodisa men uchun qanday ahamiyatga ega?"

- Irrelevant (ahamiyatsiz)
- Benign-positive (ijobiy)
- Stressful (stressli): Harm/Loss (zarar), Threat (tahdid), Challenge (qiyinchilik)

Secondary appraisal (Ikkilamchi baholash): "Men nima qila olaman? Qanday resurslarim bor?"

- Coping resurslari baholash
- Agar resurslar yetarli → challenge (qiyinchilik, uddalash mumkin)
- Agar resurslar yetarli emas → threat (tahdid, qo'rquv)

*Musiqqa terapiyasi ta'siri:*

• Appraisal modulyatsiya: Musiqqa hodisani qayta baholashga yordam beradi (masalan, "bu qiyin, ammo men uddalay olaman")

• Resurs qo'shish: Musiqqa o'zi resurs - emotsional qo'llab-quvvatlash, energiya, motivatsiya

• Coping qo'llab-quvvatlash: Musiqqa emotion-focused coping strategiyalarni ta'minlaydi

Allostaz va allostatic load nazariyasi (McEwen, 1998):

*Gomeostaz vs Allostaz:*

- Gomeostaz: Statik muvozanat (bir nuqtaga qaytish)
- Allostaz: Dinamik muvozanat (o'zgaruvchan talablarga moslashish)

*Allostatic load:* Doimiy stress → doimiy adaptatsiya → tizimlar "charchaydi" → allostatik yuk to'planadi → kasallik

*Musiqqa ta'siri:*

- Musiqqa allostatic load ni kamaytiradi
- Tizimlarni "dam olish"ga imkon beradi
- Restorative (tiklovchi) effekt

Polyvagal nazariya (Porges, 2011):

Vagus nervi (10-chi kranial nerv) uchta filgenetik darajada:

1. Dorsal vagal (qadimiy): "O'chish" (shut down, freeze)
2. Simpatik: "Kurash yoki qochish" (fight or flight)

3. Ventral vagal (yangi, faqat sutemizuvchilarda): "Ijtimoiy jalb qilish" (social engagement)

*Stress reaksiya:* Stress → Ventral vagal o'chadi → Simpatik yoki dorsal vagal faollashadi

*Musiqqa ta'siri:*

- Musiqqa (ayniqsa ijtimoiy kontekstda, qo'shiq, guruh musiqqa) ventral vagal ni qayta faollashtiradi

- "Ijtimoiy jalb qilish tizimi" qayta tiklanadi → xavfsizlik, bog'lanish hissi

2. Psixologik mexanizmlar: diqqat va kognitiv qayta ishlash

Diqqat modulyatsiyasi:

*Selective attention (Tanlangan diqqat):* Musiqqa diqqatni stressor stimullardan o'ziga qaratadi.

*Capacity model (Kahneman, 1973):* Diqqat resurslari cheklangan. Agar diqqat musiqqaga qaratilsa, stressor uchun kamroq resurs.

*Empirik dalillar:* Knight va Rickard (2001): Musiqqa tinglash protsedural og'riq paytida og'riqni kamaytirishdi - diqqat chalg'itish orqali.

*Psixologik mexanizm:*

- Musiqqa jalb qiluvchi, interest-based attention ni faollashtiradi

- Bu effort-less (kuchsiz) diqqat → dam olish, tiklanish

Attention Restoration Theory (ART, Kaplan, 1995):

*Directed attention fatigue:* Yo'naltirilgan diqqat (masalan, ish paytida) charchaydi.

*Restoration:* Tabiiy, jalb qiluvchi stimullar (tabiat, musiqqa) diqqatni tiklaydi.

*To'rtta komponent:*

1. Being away: "Ketish" hissi

2. Extent: "Boshqa dunyo" hissi

3. Fascination: Spontan diqqat

4. Compatibility: Shaxsning maqsadlariga mos

*Musiqqa va ART:* Musiqqa (ayniqsa tabiiy tovushlar bilan) barcha to'rtta komponentni ta'minlaydi → diqqat tiklanadi.

Kognitiv qayta baholash (Cognitive reappraisal):

Gross (2015) emotsional tartibga solish jarayon modelining bir komponenti.

*Ta'rif:* Vaziyatni yangidan talqin qilish → emotsional reaksiya o'zgaradi.

*Misollar:*

- "Bu imtihon qo'rqinchli" → "Bu o'rganish imkoniyati"

- "Men buni uddalay olmayman" → "Bu qiyin, ammo men harakat qilaman"

*Musiqqa va qayta baholash:*

Metaforik qayta baholash: Musiqqa hayot vaziyatini metaforik ifodalaydi. Masalan, dissonansdan konsonansga o'tish "qiyinchiliklar hal qilinadi" metaforasi.

Perspektiva kengaytirish: Katta simfoniya tinglash shaxsiy muammolarni "kichikroq", vaqtinchalik ko'rsatadi.

Narrativ qayta yozish: Qo'shiq yozish orqali o'z hayot hikoyasini yangi nuqtai nazardan aytish.

### 3. Emotsional tartibga solish nazariyasi

Gross (2015) jarayon modeli:

Emotsiyalar yaratilish va tartibga solinish jarayoni besh bosqichdan iborat:

1. Situation selection (Vaziyat tanlash): Qaysi vaziyatga kirish/kirmash
2. Situation modification (Vaziyatni o'zgartirish): Vaziyatni o'zgartirish
3. Attentional deployment (Diqqat yo'naltirish): Diqqatni qaerga qaratish
4. Cognitive change (Kognitiv o'zgarish): Vaziyat ma'nosini o'zgartirish
5. Response modulation (Reaksiya modulyatsiyasi): Emotsional yoki fiziologik reaksiyani o'zgartirish

*Musika har bir bosqichda:*

1. Situation selection: Stress vaziyatida musika muhitini tanlash (uyga qaytib, musika tinglash)
2. Modification: Musika orqali muhitni o'zgartirish (xona atmosferasi)
3. Attentional deployment: Musiqaga diqqat → stressordan uzoq
4. Cognitive change: Musika orqali qayta baholash (yuqorida ko'rilgan)
5. Response modulation: Musika fiziologik reaksiya (nafas, yurak urishi) ni modulyatsiya qiladi

Adaptive vs Maladaptive strategiyalar:

*Adaptive:*

- Reappraisal (qayta baholash)
- Acceptance (qabul qilish)
- Problem-solving (muammo hal qilish)

*Maladaptive:*

- Suppression (bostirib qo'yish)
- Rumination (ruminatsiya, takroriy fikrlash)
- Avoidance (qochish, haddan tashqari)

*Musika va adaptive strategiyalar:* Musika reappraisal va acceptance ni qo'llab-quvvatlaydi. Ammo haddan tashqari musika avoidance ham bo'lishi mumkin (real muammolardan qochish uchun).

### 4. Ijtimoiy psixologiya: qo'llab-quvvatlash va identitet

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (Social support):

*House (1981) to'rtta tur:*

1. Emotional: Empatiya, g'amxo'rlik, sevgi
2. Instrumental: Amaliy yordam (masalan, pul, transport)
3. Informational: Maslahat, ma'lumot

#### 4. Appraisal: Feedback, tasdiqlash

*Musiq va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:*

Emotional support:

- Guruh musiqa (xor, ensembl): "Biz birga" hissi
- Parasosial munosabat (artist bilan): "Meni tushunadi" hissi

Informational support:

- Qo'shiq matnlari: hayot maslahatlar, hikmatlar
- Musiqa terapevti: Professional ma'lumot

Appraisal support:

- Guruh musiqa: Ijobiy feedback, "Yaxshi ijro etding!"
- Ijod: "Men nimadir yaratdim" - o'z-o'zini tasdiqlash

Social Identity Theory (Tajfel va Turner, 1979):

Shaxsning o'z-o'zini anglashining bir qismi ijtimoiy guruh a'zoli.

*Musiq va ijtimoiy identitet:*

- "Men rok fani" → rock community ga tegishlik
- "Men klassik musiqa ixlosmandiman" → ma'lum madaniy identitet
- Milliy musiqa → milliy identitet

*Stress buffer:* Kuchli ijtimoiy identitet stress buferi - "Men yolg'iz emasman, men katta narsaning qismiman".

Collective effervescence (Durkheim, 1912):

Guruh ritual yoki faoliyat paytida umumiy energiya va emotsiya.

*Musiq kontekstida:* Kontsert, festival, guruh qo'shiq kuylash → kuchli birlik, transendens hissi → stress "yo'qoladi", kattaroq holatga kiriladi.

#### 5. Ekzistensial va pozitiv psixologiya

Ma'no yaratish (Meaning-making, Park, 2010):

*Global meaning (Umumiy ma'no):* Shaxsning umumiy ishonchlari, maqsadlari, qiymatlari.

*Situational meaning (Vaziyatdagi ma'no):* Ma'lum stress vaziyatiga qanday ma'no beriladi.

*Discrepancy (Farq):* Agar vaziyat umumiy ma'noga mos kelmasa → distress.

*Meaning-making jarayoni:* Shaxs vaziyatni qayta talqin qiladi, global ma'noni o'zgartiradi yoki ikkalasini uyg'unlashtirishga harakat qiladi.

*Musiq va meaning-making:*

\**Narrativ:* Qo'shiq yozish orqali stress vaziyatini hikoyaga aylantirish → ma'no topish.

Qiymatlar aniqlash: Musiqa shaxsga nima muhimligini eslatadi (masalan, oila, do'stlik, ijod) → stressga nisbatan perspektiva.

Ekzistensial fikrlash: Chuqur musiqa tajribasi (masalan, GIM) hayot katta savollar - "Men kimman?", "Nima uchun?" - ga yo'naltiradi.

## Frankl ning Logoterapiyasi:

"Hayot ma'nosini qidirish" - asosiy inson motivatsiyasi.

*Uchta yo'l:*

1. Creative work (Ijodiy ish): Musiqa yaratish
2. Love (Sevgi): Musiqa sevgi va munosabatlarni ifodalaydi
3. Suffering (Azobga munosabat): Musiqa azobni qayta ishlash vositasi

Pozitiv psixologiya (Seligman, Csikszentmihalyi):

Stress kamayish nafaqat salbiyni kamaytirish emas, balki ijobiyni oshirish ham.

*PERMA modeli (Seligman, 2011):*

1. Positive emotion: Musiqa quvonch, umid
2. Engagement: Flow holati musiqa bilan
3. Relationships: Ijtimoiy musiqa
4. Meaning: Yuqorida ko'rilgan
5. Accomplishment: Musiqa ko'nikmalarini o'rganish → yutuq hissi

*Musiqa va flourishing:* Musiqa nafaqat stressni kamaytirmaydi, balki flourishing (gullab-yashnash) holatini yaratadi.

6. Resilience va post-traumatic growth

Resilience (Bardoshlilik, Masten, 2001):

Qiyinchiliklardan tiklanish va hatto o'sish qobiliyati.

*Resilience omillari:*

- Shaxsiy: Optimizm, self-efficacy, emotsional tartibga solish
- Ijtimoiy: Qo'llab-quvvatlash, munosabatlar
- Madaniy: Qiymatlar, ma'naviyat

*Musiqa va resilience:*

Shaxsiy omillar:

- Musiqa optimizmni qo'llab-quvvatlaydi (ijobiy kayfiyat)
- Self-efficacy: "Men asbob chalishni o'rgandim → Men boshqa narsalarni ham o'rganaman"

- Emotsional tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantiradi

Ijtimoiy omillar: Guruh musiqa ijtimoiy tarmoq, qo'llab-quvvatlash

Madaniy omillar: Milliy musiqa madaniy identifikatsiya, qiymatlar

Post-Traumatic Growth (PTG, Tedeschi va Calhoun, 2004):

Travmadan keyin ijobiy o'zgarishlar:

1. Shaxsiy kuch: "Men buni uddaladim → Men kuchliman"
2. Munosabatlar chuqurlashuvi: "Hayotdagi muhim narsani angladim"
3. Hayotni qadrash: "Har bir kun sovg'a"
4. Yangi imkoniyatlar: "Yangi yo'llar ochildi"
5. Spiritual rivojlanish

*Musiqa va PTG:*

Qo'shiq yozish: Travma tajribasini hikoyaga aylantirish → ma'no topish, survivor identiteti.

Guruh musiqa: Boshqa survivors bilan musiqa → umumiy tajriba, chuqur bog'lanish.

Spiritual musiqa: Transpersonal tajribalar → spiritual o'sish.

## 7. Salutogenez va Sense of Coherence

Antonovsky (1979) Salutogenez:

Patogenez (kasallik kelib chiqishi) o'rniga salutogenez (salomatlik kelib chiqishi).

*Asosiy savol:* "Nima odamlarni stress va qiyinchiliklarga qaramay sog'lom saqlaydi?"

*Javob: Sense of Coherence (SOC - muvofiqlik hissi):*

1. Comprehensibility (Tushunish mumkinligi): Dunyo tartibli, bashorat qilinadigan, tushunish mumkin.

2. Manageability (Boshqarish mumkinligi): Resurslar (ichki va tashqi) qiyinchiliklarni uddalash uchun mavjud.

3. Meaningfulness (Ma'noli): Hayot ma'noli, qiyinchiliklarga harakat qilishga arziydigan.

*Musiqa va SOC:*

Comprehensibility: Musiqa strukturaviy tartib yaratadi (ritm, garmoniya) → dunyo tartibli his qilinadi.

Manageability: Musiqa resurs - emotsional, ijtimoiy, ma'naviy → shaxs kuchliroq his qiladi.

Meaningfulness: Musiqa hayot ma'nosini yaratadi va kuchaytiradi.

## 8. Psixologik assessment va natija o'lchov

Stress o'lchov vositalari:

*Perceived Stress Scale (PSS, Cohen va boshqalar, 1983):* 10 savollik, oxirgi oyda stress idrokini o'lchaydi.

*State-Trait Anxiety Inventory (STAI, Spielberger, 1983):* Holat (state) va xususiyat (trait) tashvish.

*Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21):* Depressiya, tashvish, stress.

Coping o'lchov:

*Brief COPE (Carver, 1997):* 28 savollik, 14 xil coping strategiyalarini o'lchaydi.

*Ways of Coping Questionnaire (WCQ, Folkman va Lazarus, 1988):* 66 savollik, problem-focused va emotion-focused coping.

Musiqa-spetsifik vosita:

*Music in Everyday Life (MEL, Saarikallio, 2008):* Musiqa kundalik hayotda qanday ishlatiladi.

*Healthy-Unhealthy Music Scale (HUMS)*: Musiqa ishlatish sogʻlom yoki nosogʻlom.

Longitudinal dizayn:

*Pre-post*: Bazal → Musiqa terapiya → Post → Follow-up

*Misollar*:

- Pre: PSS = 28 (yuqori stress)
- 8 hafta musiqa terapiya
- Post: PSS = 18 (oʻrtacha stress)
- 3 oy follow-up: PSS = 20 (barqaror yaxshilanish)

9. Meta-analitik dalillar

Pelletier (2004) meta-analiz:

22 tadqiqot, 1461 ishtirokchi: Musiqa stress, tashvish kamaytirishda samarali ( $d = 0.68$ ).

de Witte va boshqalar (2020) Cochrane koʻrib chiqish:

Musiqa intervensiyalar stress va tashvishni kamaytiradi, yuqori sifat dalillari.

Aalbers va boshqalar (2017) meta-analiz:

Depressiyada musiqa terapiya:  $d = 0.66$  (oʻrtacha katta effekt).

10. Translatsion yoʻnalishlar va amaliy implikatsiyalar

Theory-to-practice:

Nazariy asoslardan amaliy protokollarga:

*Transaksional model asosida*:

- Assessment: Shaxs qanday baholaydi (appraisal)? Qanday coping strategiyalari?
- Intervensiya: Musiqa orqali appraisal modulyatsiya, coping repertuar

kengaytirish

*Emotsional tartibga solish asosida*:

- Musiqa har bir bosqichda (situation selection dan response modulation gacha)
- Adaptive strategiyalar oʻrgatish

Community-based yondashuvlar:

*Ijtimoiy musiqa dasturlari*:

- Jamoat xorlari: Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, identitet
- Intergenerational musiqa: Yoshlar va keksalar birgalikda
- Refugee (qochqin) musiqa guruhlari: Madaniy identitet, ijtimoiy integratsiya

Digital musiqa terapiya:

*Applar*:

- Guided musiqa relaksatsiya
- Personalized stress management playlists
- Telehealth musiqa terapiya seanslari

Preventiv yondashuvlar:

*Workplace (Ishxona)*:

- Musiqa tinglash zonalari
- Guruh musiqa break (tanaffus)
- Stress management workshops musiqa bilan

#### *Maktablar:*

- Musiqa stress profilaktika dasturlari
- Ijtimoiy-emotsional o'rganish (SEL) + musiqa

#### **XULOSA**

Stressni musiqa terapiyasi orqali kamaytirish psixologiyasining nazariy asoslari murakkab, ko'p darajali va turli psixologiya yo'nalishlarining integratsiyasidan kelib chiqadi. Asosiy nazariy ramkalar - transaksional stress nazariyasi, allostaz, polyvagal nazariya - musiqaning stress modulyatsiyasidagi psixologik mexanizmlarini tushuntiradi.

Transaksional model shuni ko'rsatadiki, stress shaxsning vaziyatni qanday baholashi (cognitive appraisal) va qanday resurslarga ega ekanligiga bog'liq. Musiqa terapiyasi ikki yo'l bilan ta'sir qiladi: (1) vaziyatni qayta baholashga yordam beradi (kognitiv qayta tuzilish), (2) resurs sifatida o'zi xizmat qiladi (emotsional qo'llab-quvvatlash, energiya, motivatsiya). Coping strategiyalari - problem-focused va emotion-focused - musiqa orqali qo'llab-quvvatlanadi va kengaytiriladi.

Allostaz nazariyasi stressni dinamik moslashuv jarayoni sifatida ko'rib, allostatic load (to'plangan adaptiv yuk) kontseptsiyasini kiritadi. Musiqa restorative (tiklovchi) funksiya o'ynab, tizimlarni "dam olish"ga imkon beradi va allostatik yukni kamaytiradi. Polyvagal nazariya musiqa, ayniqsa ijtimoiy kontekstda, ventral vagal tizimni qayta faollashtirishini va "ijtimoiy jalb qilish" holatiga qaytishni ta'minlashini tushuntiradi.

Psixologik mexanizmlar darajasida musiqa diqqat modulyatsiyasi (Attention Restoration Theory), kognitiv qayta baholash, emotsional tartibga solish (Gross ning jarayon modeli), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (House to'rt turi) va ma'no yaratish (meaning-making) orqali stress ta'sirini kamaytirishadi. Har bir mexanizm mustaqil va sinergik ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional tartibga solish nazariyasi musiqaning stress reaksiyasining barcha bosqichlarida - vaziyat tanlashdan reaksiya modulyatsiyasigacha - ta'sirchan ekanligini ko'rsatadi. Musiqa adaptive strategiyalar (reappraisal, acceptance)ni qo'llab-quvvatlaydi va maladaptive strategiyalar (suppression, rumination)ni kamaytiradi.

Ijtimoiy psixologiya musiqaning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ta'minlovchisi, ijtimoiy identitet mustahkamlovchisi va collective effervescence yaratuvchisi rollarini yoritadi. Guruh musiqa faoliyatlari kuchli "biz" hissini yaratadi va bu stress buferi sifatida xizmat qiladi.

Ekzistensial va pozitiv psixologiya musiqaning ma'no yaratish, hayot maqsadini topish, ijobiy emotsiyalar va flourishing holatini stimulyatsiya qilishdagi rolini ta'kidlaydi. Frankl ning logoterapiyasi va Seligman ning PERMA modeli kontekstida musiqa nafaqat stress kamaytirishadi, balki hayot sifatini oshiradi.

Resilience va post-traumatic growth konseptsiyalari musiqaning shaxsiy kuch qurish, munosabatlarni chuqurlashtirish va spiritual rivojlanishga yordam berishini ko'rsatadi. Qo'shiq yozish, guruh musiqa va spiritual musiqa tajribalari PTG ning besh sohasini qo'llab-quvvatlaydi.

Salutogenez va Sense of Coherence (SOC) musiqa dunyo tartibli (comprehensibility), boshqarish mumkin (manageability) va ma'noli (meaningfulness) his qilishga qanday yordam berishini tushuntiradi. Bu stress qarshilik va umumiy well-being uchun fundamental.

Psixologik assessment vositalari - PSS, STAI, DASS-21, Brief COPE, musiqa-spetsifik o'lchovlar - musiqa terapiyaning stress ta'sirini aniq va obyektiv baholash imkonini beradi. Meta-analitik dalillar - o'rtacha katta effekt hajmlari ( $d = 0.6-0.7$ ) - musiqaning stress kamayishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Translatsion yo'nalishlar nazariy asoslarni amaliy protokollarga, community-based dasturlarga, digital texnologiyalarga va preventiv yondashuvlarga aylantiradi. Theory-to-practice integratsiya musiqa terapiyasini ilmiy asoslangan, samarali va keng ommaga ochiq interventsiyaga aylantiradi.

Xulosa qilib aytganda, stressni musiqa terapiyasi orqali kamaytirish psixologiyasi - bu boy nazariy asoslar, ko'p darajali psixologik mexanizmlar, empirik dalillar va amaliy implikasiyalarning integratsiyasidan iborat holistik fan. Musiqa nafaqat passiv stress kamaytirishuvchi emas, balki faol, ko'p qirrali, shaxsni kuchlaydiruvchi (empowering) psixologik vosita hisoblanadi. Kelajakda individual farqlarni yanada chuqur tushunish, precision psychology yondashuvlari, neurocognitive mexanizmlarning to'liqroq o'rganilishi va translatsional tadqiqotlarning kengayishi bu sohani yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

### **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