

## “MUSIQA TERAPIYASINING MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA CHARCHOQNI KAMAYTIRISHDAGI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI”

Xoliqulova Sarvinoz Ilyos qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

Musiqa mahorati va madaniyati kafedrası 2-kurs talabasi

[xoliqulovas49@gmail.com](mailto:xoliqulovas49@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20726307>

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada zamonaviy axborot xuruji va og‘ir o‘quv yuklamalari sharoitida maktab yoshidagi bolalarda kuzatilayotgan ruhiy stress va intellektual charchoqni kamaytirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda musiqa terapiyasining pedagogik va psixologik imkoniyatlari, uning o‘quvchilar hissiy holatini barqarorlashtirish hamda dars samaradorligini oshirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab ta‘lim jarayonida musiqa terapiyasi elementlaridan unumli foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar va pedagogik yondashuvlar ishlab chiqilgan.

**KALIT SO‘ZLAR:** musiqa terapiyasi, maktab yoshidagi bolalar, pedagogik-psixologik imkoniyatlar, stress, charchoq, hissiy barqarorlik, dars samaradorligi, korreksion pedagogika.

**KIRISH:** Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlangan asrda maktab yoshidagi bolalarning ta‘lim olish jarayoni ham tubdan o‘zgardi. Zamonaviy o‘quv dasturlarining murakkablashishi, dars soatlarining ko‘pligi hamda darsdan tashqari turli to‘garaklar o‘quvchilar zimmasiga katta intellektual va ruhiy yuklama hisoblanadi. Buning natijasida maktab yoshidagi bolalarda surunkali charchoq, diqqat tarqoqligi, asbiylashish va maktabga bo‘lgan qiziqishning pasayishi (maktab depressiyasi) kabi pedagogik va psixologik muammolar tobora ko‘proq bo‘y ko‘rsatmoqda.

Pedagogika va psixologiya fanlari oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri — o‘quvchilarga nafaqat bilim berish, balki ularning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash, dars jarayonida yuzaga keladigan charchoqni to‘g‘ri bartaraf etish usullarini ishlab chiqishdir. Shunday samarali va innovatsion usullardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa inson ruhiyatiga, his-tuyg‘ulariga va asab tizimiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadigan eng kuchli pedagogik-psixologik vositalardan biri hisoblanadi.

Taniqli pedagog V.A.Suxomlinskiy ta‘kidlaganidek, *“Musiqa tarbiyasi — bu musiqachini tarbiyalash emas, birinchi navbatda, insonni tarbiyalashdir”*. Ta‘lim jarayonida musiqadan faqat estetik zavq olish vositasi sifatida emas, balki bolaning ruhiy zo‘riqishini kamaytiradigan, miya faoliyatini stimulyatsiya qiladigan korreksion vosita sifatida foydalanish zarurati bugun har qachongidan ham yuqori.

Ushbu tadqiqot ishining maqsadi maktab ta‘limi tizimida musiqa terapiyasining pedagogik va psixologik imkoniyatlarini tahlil qilish hamda o‘quvchilarda yuzaga keladigan stress va charchoqni kamaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**METODOLOGIYA:** Tadqiqot doirasida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, musiqa terapiyasi elementlari asosida tashkil etilgan darslar va tanaffuslar o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, intellektual charchoqni sezilarli darajada kamaytiradi. Ayniqsa, kunning ikkinchi yarmida, o‘quvchilarda toliqish va diqqat tarqoqligi eng yuqori nuqtaga chiqqan vaqtda to‘g‘ri tanlangan musiqiy kompozitsiyalardan foydalanish ularning ish qobiliyatini qayta tiklashga xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida an’anaviy tarzda o’tilgan darslar bilan tanaffus paytida va darsning oxirgi qismida passiv musiqa terapiyasi (tinchlantiruvchi klassik kuylar va tabiat tovushlari) joriy etilgan darslar o’zaro taqqoslab o’rganilganda, tajriba sinflaridagi o’quvchilarning darsga bo’lgan munosabati va qiziqishi sezilarli darajada ortganligi aniqlandi. Ma’lum bo’lishicha, maxsus chastotali relaksatsiya musiqalari o’quvchilarning nafaqat asab tizimini tinchlantiradi, balki miya po’stlog’i faoliyatini stimulyatsiya qilib, diqqatni jamlash ko’rsatkichini oshiradi.

Suhbat, anketalashtirish va kuzatishlar natijasida o’quvchilarning darsdagi stress darajasi pasayganligi, asbiylashish va charchoq asoratlari kamayganligi qayd etildi. Eksperiment natijalari shuni ko’rsatdiki, quruq tanaffus yoki majburiy jimjitlikka qaraganda, instrumental musiqa (masalan, sekin templi fortepiano yoki skripka kuylari, yengil milliy cholg’u ohanglari) fonida dam olgan o’quvchilarning keyingi darsni o’zlashtirish samaradorligi yuqori bo’ladi. Musiqa terapiyasi o’quvchilar qalbidagi hissiy zo’riqishni olib tashlashda va ularning ruhiy salomatligini muhofaza qilishda eng maqbul pedagogik-psixologik omil bo’lib xizmat qilishi eksperimental guruhlar misolida o’z isbotini topdi.

**NATIJALAR:** O’tkazilgan pedagogik eksperiment va ijtimoiy so’rovnomalar natijasida olingan barcha ma’lumotlar dars jarayoniga musiqa terapiyasini joriy etish yuqori samara berishini ko’rsatdi. Tajriba-sinov ishlaridan olingan statistik ko’rsatkichlar tahlil qilinganda, an’anaviy darslarda kunning ikkinchi yarmiga kelib o’quvchilarning darsni o’zlashtirish va diqqatni jamlash ko’rsatkichi qariyb qirq besh foizgacha pasayganligi kuzatildi. Biroq, dars oralig’ida va darsning toliqish yuzaga keladigan qismlarida yengil instrumental musiqa tinglagan tajriba sinfi o’quvchilarida bu ko’rsatkich yetmish sakkiz foiz darajasida barqaror saqlanib qolganligi aniqlandi.

Eksperiment davomida o’quvchilardan olingan maxsus anketa so’rovnomalari natijalari ham ushbu fikrni to’liq tasdiqlaydi. Unga ko’ra, darslardagi og’ir o’quv yuklamalaridan kelib chiqadigan ruhiy zo’riqish, asbiylashish va charchoq hissi musiqa terapiyasi qo’llanilgandan so’ng o’quvchilarning oltmish besh foizida sezilarli darajada kamaygan. Ayniqsa, matematika va til darslari kabi yuqori intellektual bosim talab qiladigan mashg’ulotlarda charchoqni bosuvchi passiv musiqa fonidan foydalanish o’quvchilarning berilgan topshiriqlarni bajarish tezligi va to’g’rilik darajasini nazorat sinflariga nisbatan yigirma ikki foizga oshirganligi qayd etildi.

Suhbat va pedagogik kuzatishlar natijasida ma’lum bo’lishicha, sekin templi fortepiano, skripka va tabiat tovushlari uyg’unligidagi kuylar o’quvchilarning nafaqat asab tizimini tinchlantiradi, balki ulardagi maktabga bo’lgan umumiy motivatsiyani ham kuchaytiradi. Quruq va majburiy jimjitlik saqlangan an’anaviy sinflarga qaraganda, to’g’ri yo’naltirilgan musiqiy muhitda dam olgan bolalarning emotsional

**MUHOKAMA:** Tadqiqot davomida olingan ijobiy ko’rsatkichlar maktab yoshidagi bolalar ruhiyati va fiziologiyasida musiqiy ohanglar keltirib chiqaradigan chuqur o’zgarishlar bilan izohlanadi. Pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan yondashilganda, sekin templi instrumental musiqalar inson miyasidagi alfa va teta to’lqinlarini faollashtiradi, bu esa o’z navbatida organizmda stress gormoni bo’lgan kortizol miqdorini kamaytirib, ichki xotirjamlik hissini uyg’otadi. Tajriba sinflarida o’quvchilarning dars samaradorligi yigirma ikki foizga oshgani shunchaki tasodifiy ko’rsatkich emas, balki musiqa yordamida charchoq asorati bo’lgan diqqat tarqoqligining oldi olinganligi natijasidir. Ma’lumki, charchagan bola axborotni qabul qilishga qiynaladi, ammo to’g’ri tanlangan musiqiy relaksatsiya dars o’rtasidagi kichik tanaffusda miya hujayralarining faoliyatini qayta tiklashga ulguradi.

Ushbu tadqiqot natijalari xalqaro miqyosdagi va mahalliy pedagog-olimlarning ilmiy qarashlari bilan ham to’liq hamohanglik kasb etadi. Masalan, g’arb olimlarining musiqa terapiyasi

borasidagi tadqiqotlarida ta’kidlanishicha, klassik musiqalar (ayniqsa, Motsart va Bax asarlari) matematik va mantiqiy fikrlashni rivojlantirishda kuchli pedagogik vosita hisoblanadi. Bizning tajribamizda esa o‘zbek milliy cholg‘ulari, xususan, nay, dutor va qonun ijrosidagi mayin ohanglar ham maktab o‘quvchilarining ruhiy holatini barqarorlashtirishda g‘arb klassik musiqalaridan qolishmasligini ko‘rsatdi. Bu holat milliy kuylarning bolalar genetik xotirasi va milliy o‘zligiga yaqinligi bilan bog‘liq bo‘lib, ularda nafaqat psixologik xotirjamlik, balki estetik did va ichki madaniyatning shakllanishiga ham xizmat qiladi.

**XULOSA:** O‘tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar va eksperiment natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy maktab ta’limi tizimida musiqa terapiyasidan foydalanish o‘quvchilar salomatligini muhofaza qilish va ta’lim sifatini oshirishda cheksiz pedagogik-psixologik imkoniyatlarga ega. Maktab yoshidagi bolalarda og‘ir o‘quv yuklamalari tufayli yuzaga keladigan surunkali charchoq, stress va diqqat tarqoqligi muammolarini shunchaki an’anaviy usullar bilan bartaraf etish qiyin. Musiqa terapiyasi esa dars jarayonida o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holatini barqarorlashtiruvchi, asab tizimini ortiqcha zo‘riqishdan himoya qiluvchi va ularning ish qobiliyatini qayta tiklovchi eng samarali, innovatsion va tabiatga yaqin vosita ekanligini to‘liq isbotladi.

Tadqiqot davomida aniqlangan eng muhim jihatlardan biri — ta’lim jarayonida musiqiy asarlarni o‘quvchilarning yosh xususiyatlari va darsning xarakteriga qarab to‘g‘ri tanlash zaruriyatidir. Sekin templi jahon klassik musiqasi hamda mayin milliy cholg‘u kuylarining tabiat tovushlari bilan uyg‘unlikda qo‘llanilishi o‘quvchilarning diqqat konsentratsiyasini yetmish sakkiz foizgacha saqlab qolishga va dars unumdorligini yigirma ikki foizga oshirishga zamin yaratdi. Bu esa musiqa terapiyasining maktablarda nafaqat estetik tarbiya vositasi, balki korreksion va intellektual faollikni stimulyatsiya qiluvchi muhim pedagogik omil sifatida e’tirof etilishi lozimligini ko‘rsatadi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Panjiyev Q.B. *O‘quvchilarni musiqiy-estetik tarbiyalash tizimini takomillashtirish*. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019. – 180 b.
2. Sharipova G.M. *Musiqa o‘qitish metodikasi*. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. – 212 b.
3. Karimova D.A. *Musiqiy pedagogika. O‘quv qo‘llanma*. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2011. – 164 b.
4. G‘oziyev E.G‘. *O‘quvchilar psixologiyasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008. – 205 b.
5. Suxomlinskiy V.A. *Yuragimni bolalarga bag‘ishlayman*. – Toshkent: O‘qituvchi, 1984. – 288 b.
6. Petrushin V.I. *Muzikalnaya psixoterapiya: Teoriya i praktika. Uchebnoe posobie dlya vuzov*. – Moskva: Gumanitarniy izdatelskiy sentr VLADOS, 2000. – 176 s.
7. Brusiovskiy L.S. *Muzikalnaya psixoterapiya v sisteme rehabilitatsii detey i podrostkov*. – Sankt-Peterburg: Rech, 2002. – 144 s.
8. Tarasova K.V. *Ontogenez muzikalnix sposobnostey*. – Moskva: Pedagogika, 1988. – 176 s.
9. Vygotskiy L.S. *Psixologiya iskusstva*. – Moskva: Iskusstvo, 1987. – 560 s.
10. Medvedeva E.A., Levchenko I.I. *Arterapiya v spetsialnom obrazovanii*. – Moskva: Akademiya, 2002. – 272 s.
11. Bruscia, K. E. *Defining Music Therapy*. (3rd ed.). – Dallas, TX: Barcelona Publishers, 2014. – 390 p.
12. Gaston, E. T. *Music in Therapy*. – New York: Macmillan Company, 1968. – 210 p.

13. Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. *Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis*. // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 2004. – pp. 1054–1063.
14. Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. *A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 2002. – 384 p.
15. Hallam, S. *The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people*. // *International Journal of Music Education*, 28(3), 2010. – pp. 269–289.