

AXBOROT MUHITINING PSIXOLOGIK TA’SIRI SHAROITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISHNI MUSIQA TERAPIYASI ORQALI PSIXOKORREKSIYA QILISH.

Turdiyeva Muhayyo Soxibjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi
Shavkatova Kamolaxon Dilshod qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
“Ijtimoiy va amaliy fanlar” fakulteti
“Musiqqa ta’limi” yo’nalishi 2-bosqich 201-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19410862>

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishning psixologik sabab va oqibatlarini, shuningdek, ularni kamaytirishning samarali vositalari tahlil qilinadi. Tezisdagi musiqa terapiyasi orqali bolalarning emotsional barqarorligini oshirish usullari, ritmik va ijodiy faoliyatning psixokorreksion ta’siri, shuningdek, oilaviy muhitning bolalar ruhiyatiga ta’siri batafsil o’rganilgan.

Kalit soʻzlar: Maktabgacha yosh, xavotirlanish, musiqa terapiyasi, psixokorreksiya, oila muhiti, emotsional barqarorlik, relaksatsiya, psixologik rivojlanish.

Аннотация: В данной работе анализируются психологические причины и последствия тревожности у дошкольных детей, а также эффективные пути её снижения. Исследование рассматривает методы повышения эмоциональной устойчивости с помощью музыкальной терапии, психокоррекционное влияние ритмической и творческой деятельности, а также влияние семейной среды на психическое состояние ребёнка.

Ключевые слова: Дошкольный возраст, тревожность, музыкальная терапия, психокоррекция, семейная среда, эмоциональная устойчивость, релаксация, психологическое развитие.

Abstract: This thesis analyzes the psychological causes and consequences of anxiety in preschool children, as well as effective ways to reduce it. The study examines methods to enhance emotional stability through music therapy, the psychocorrective effect of rhythmic and creative activities, and the influence of family environment on children's mental state.

Keywords: Preschool age, anxiety, music therapy, psychocorrection, family environment, emotional stability, relaxation, psychological development.

Kirish. Raqamli texnologiyalar, ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlari va turli kommunikatsiya platformalarining keng tarqalishi natijasida axborot muhiti jamiyat ijtimoiy hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ushbu jarayon kattalar bilan bir Zamonaviy globallashtirish sharoitida inson hayotiga axborot oqimining ta’siri tobora kuchayib qatorda bolalarning ham psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko’rsatmoqda. Ayniqsa, psixikasi hali to’liq shakllanmagan, emotsional jihatdan sezgir bo’lgan maktabgacha yoshdagi bolalar turli axborot ta’sirlariga nisbatan ancha himoyasiz hisoblanadi. Shu sababli axborot muhitining bolalar ruhiy holatiga, xususan, ularning xavotirlanish darajasiga ta’sirini o’rganish dolzarb ilmiy muammolardan biriga aylanmoqda. So’nggi yillarda bolalar psixoemotsional holatini barqarorlashtirishda noan’anaviy, yumshoq va tabiiy ta’sir usullaridan foydalanishga qiziqish ortib bormoqda. Shunday usullardan biri musiqa terapiyasi bo’lib, u shaxsning emotsional sohasiga bevosita ta’sir etish, ichki zo’riqishni kamaytirish, ruhiy muvozanatni tiklash hamda ijobiy hissiy

fanni shakllantirish imkonini beradi. Musiqa inson psixikasiga kuchli ta’sir ko’rsatuvchi estetik va emotsional omil sifatida qadimdan ma’lum bo’lib, ayniqsa bolalar bilan ishlashda samarali psixokorreksion vosita sifatida qo’llaniladi. Ritm, ohang, tembr va musiqiy ifoda elementlari bolaning hissiy holatini tartibga solishga, xavotir darajasini pasaytirishga hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Asosiy qisim. Zamonaviy axborotlashgan jamiyat sharoitida bolalar turli xil vizual, audio va raqamli axborot oqimlari ta’sirida shakllanmoqda. Maktabgacha yosh davrida bolaning psixik rivojlanishi tashqi muhit ta’siriga nihoyatda sezgir bo’ladi. Tez o’zgaruvchan, emotsional jihatdan to’yingan yoki salbiy mazmunga ega axborot bolalarda psixoemotsional zo’riqish, qo’rquv va ichki beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Bu holat, ayniqsa, himoya mexanizmlari hali to’liq shakllanmagan bolalarda xavotirlanish darajasining oshishiga olib keladi[1].

Psixologik tadqiqotlarda maktabgacha yosh davri emotsional rivojlanishning muhim bosqichi sifatida tavsiflanadi. Bu davrda bola atrof-muhitni faol idrok etadi, ijtimoiy tajribani o’zlashtiradi va hissiy reaksiyalarni boshqarishni o’rganadi. Tadqiqotchilar, xususan, Jean Piaget bolalik davrida bilish jarayonlari va emotsional reaksiyalar o’zaro uzviy bog’liqligini ta’kidlaydi. Bola tashqi ta’sirlarni anglashga urinarkan, noma’lum yoki tushunarsiz axborot unga ichki bezovtalik keltirib chiqarishi mumkin[2].

Xavotirlanish maktabgacha yoshdagi bolalarda turli shakllarda namoyon bo’ladi: qo’rquv, tortinchoqlik, uyqu buzilishi, yig’loqilik, ortiqcha qo’zg’aluvchanlik yoki aksincha, passivlik. Psixologik jihatdan bu holat bolaning psixik moslashuv jarayoni qiyinlashayotganidan darak beradi. Lev Vygotsky ta’kidlaganidek, bola rivojlanishida emotsional tajriba va ijtimoiy muhit muhim rol o’ynaydi. Agar bola stressli yoki noaniq axborot muhitida yashasa, uning psixologik barqarorligi izdan chiqishi mumkin[3].

Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional muvozanatni tiklash va xavotirlanishni kamaytirishda musiqa terapiyasi samarali psixokorreksion vositalardan biri hisoblanadi. Musiqa insonning emotsional sohasiga bevosita ta’sir etib, vegetativ nerv tizimi faoliyatini tartibga soladi, ichki zo’riqishni pasaytiradi va psixologik relaksatsiyani ta’minlaydi. Ritmik tuzilma, ohang va tembr kombinatsiyasi orqali musiqa hissiy reaksiyalarni uyg’otadi va ularni muvozanatlashtiradi.

Musiqa terapiyasining samaradorligi uning neverbal ta’sir xususiyati bilan izohlanadi. Bola musiqa orqali o’z hissiyotlarini ifodalashi, ichki kechinmalarini tashqi shaklga chiqarishi va psixologik yengillik his qilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, tinchlantiruvchi ohanglar yurak urish tezligini pasaytiradi, mushak tarangligini kamaytiradi va xavotir darajasini sezilarli darajada tushiradi.

Musiqa terapiyasi jarayonida turli metodlardan foydalaniladi:

- relaksatsion musiqa tinglash;
- ritmik harakatlar;
- qo’shiq aytish;
- musiqiy o’yinlar;
- improvizatsiya.

Bu faoliyatlar bolaning emotsional o’zini ifodalashini kuchaytiradi, ijobiy hissiy tajribani shakllantiradi va psixologik moslashuvni yengillashtiradi. Bundan tashqari, bolada xavotirlanish darajasining pasayishi ko’p jihatdan oila muhitiga ham bog’liq. Oilada emotsional qo’llab-quvvatlash, barqaror psixologik muhit va musiqiy faoliyatni birgalikda tashkil etish psixokorreksion ta’sirni yanada kuchaytiradi. Shunday qilib, musiqa terapiyasi nafaqat davolovchi, balki profilaktik vosita sifatida ham bolalarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi[4].

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalar zamonaviy axborot oqimlarining ta’siriga juda sezgir bo‘lib, tushunarsiz yoki salbiy axborot ularning psixoemotsional holatiga xavf tug‘dirishi mumkin. Musiqa terapiyasi xavotirni kamaytirish va emotsional muvozanatni tiklashda samarali vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Relaksatsion musiqa tinglash, ritmik harakatlar, qo‘shiq aytish va musiqiy o‘yinlar bolaning hissiy o‘zini ifodalashini kuchaytiradi va psixologik moslashuvni yaxshilaydi. Shuningdek, xavotirning pasayishi ko‘p jihatdan oila muhitiga bog‘liq bo‘lib, barqaror psixologik muhit va emotsional qo‘llab-quvvatlash psixokorreksion ta’sirni kuchaytiradi. Shu bilan, musiqa terapiyasi maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirni kamaytirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashda samarali va profilaktik vosita ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlanadi.

FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR

1. E.G‘ .G‘oziev. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. V.M. Karimova. Oila psixologiyasi– Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
3. Lev Vygotsky. Mind in Society. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
4. K.E. Bruscia. Defining Music Therapy. – Gilsum: Barcelona Publishers, 1998.