

**“GLOBALLASHUV SHAROITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISHNI KAMAYTIRISHDA MUSIQA TERAPIYASINING OILA PSIXOLOGIYASI BILAN BOG‘LIQLIGI VA PSIXIK SALOMATLIKNI TA’MINLASHDAGI INNOVATSION YONDASHUVLAR.”**

Turdiyeva Muhayyo Soxibjon qizi  
Andijon davlat pedagogika instituti  
"Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qituvchisi  
Maxamadjonov Diyorjon Baxromjon o'g'li  
ADPI. Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti  
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 3 kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19418154>

**Annotatsiya:** Ushbu tezisda maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishni kamaytirishda musiqa terapiyasining oila psixologiyasi bilan bog‘liqligi ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotda bolalarning psixo-emotsional holati, oilaviy muhit va musiqa terapiyasi metodlari o‘rganilib, ularning o‘zaro ta’siri, xavotirlanishni kamaytirishdagi samaradorligi ko‘rsatib beriladi.

**Kalit so‘zlar:** Maktabgacha yosh, xavotirlanish, musiqa terapiyasi, oila psixologiyasi, emotsional barqarorlik.

**Аннотация:** В данной тезисе научно анализируется взаимосвязь музыкальной терапии и семейной психологии в снижении тревожности у детей дошкольного возраста. Рассматриваются психоэмоциональное состояние детей, семейная среда и методы музыкальной терапии, показывая их взаимодействие и эффективность в уменьшении тревожности.

**Ключевые слова:** Дошкольный возраст, тревожность, музыкальная терапия, семейная психология, эмоциональная устойчивость.

**Abstract:** This thesis analyzes the scientific relationship between music therapy and family psychology in reducing anxiety in preschool children. The study examines children’s psycho-emotional state, family environment, and music therapy methods, demonstrating their interaction and effectiveness in decreasing anxiety.

**Keywords:** Preschool age, anxiety, music therapy, family psychology, emotional stability.

**Kirish.** Hozirgi globallashuv, axborot oqimining keskin ortishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalarning psixo-emotsional holatini barqarorlashtirish masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, 3-7 yosh oralig‘idagi bolalarda xavotirlanish (anxietik holatlar)ning ortib borishi ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiylashuvi hamda keyingi ta’lim bosqichlariga moslashuv jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois maktabgacha ta’lim tizimida bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini ta’minlash hamda xavotirlanish darajasini pasaytirishning samarali pedagogik va psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda psixologiya va pedagogika fanlarida art-terapiya yo‘nalishlari, xususan musiqa terapiyasi bolalarning psixo-emotsional holatini sog‘lomlashtirishning samarali vositasi sifatida e’tirof etilmoqda. Musiqa inson ruhiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan, emotsional zo‘riqishni kamaytiradigan, ichki kechinmalarni yumshatadigan hamda ijobiy kayfiyatni shakllantiradigan estetik omildir. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq va tafakkur to‘liq

shakllanib ulgurmaganligi sababli, ularning ichki his-tuyg’ularini musiqa orqali ifodalash va muvozanatlashtirish imkoniyati kengroq bo’ladi. Shu jihatdan musiqa terapiyasi xavotirlanishni kamaytirish, relaksatsiya holatini yuzaga keltirish hamda bola emotsional fonini barqarorlashtirishda muhim psixologik mexanizm sifatida xizmat qiladi. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarda kuzatilayotgan emotsional beqarorlik va xavotirlanish holatlarini kamaytirishda an’anaviy pedagogik usullar bilan bir qatorda innovatsion, psixologik asoslangan terapevtik metodlarni qo’llash zarurati ortib bormoqda. Musiqa terapiyasi ana shunday samarali vositalardan biri bo’lib, uning oila psixologiyasi bilan bog’liqligini ilmiy jihatdan asoslash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yosh davri bola shaxsining emotsional va ijtimoiy shakllanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda bola atrof-muhitni faol o’zlashtiradi, kattalar bilan muloqotga kirishadi va o’zining ichki hissiy kechinmalarini anglay boshlaydi. Biroq bu jarayonda uning asab tizimi hali to’liq shakllanmaganligi sababli emotsional beqarorlik va xavotirlanish holatlari tez-tez kuzatilishi mumkin. Xavotirlanish bolaning ichki bezovtaligi, ishonchsizlik hissi, ijtimoiy vaziyatlarda tortinchoqligi va qo’rquvga moyilligi orqali namoyon bo’ladi. Bu holat vaqtida bartaraf etilmasa, keyingi yosh bosqichlarida shaxsiy rivojlanishga salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik xususiyatlarini chuqur o’rganish va ularning emotsional barqarorligini ta’minlash muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi[1].

Boladagi xavotirlanish darajasi ko’p jihatdan uning oilaviy muhitiga bog’liqdir, chunki oila bolaning birlamchi ijtimoiylashuv maktabi sifatida namoyon bo’ladi. Oiladagi o’zaro hurmat, mehr-muhabbat va qo’llab-quvvatlash bolada xavfsizlik hissini shakllantirsa, aksincha ziddiyatli muhit, doimiy tanbeh yoki befarqlik ichki zo’riqish va qo’rquvni yuzaga keltiradi. Ota-onaning tarbiya uslubi, bolaga bo’lgan talab darajasi va emotsional munosabati uning o’zini baholashi hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir qiladi. Agar bola o’zini oilada qadrlangan va tushunilgan his etsa, unda tashqi muhitga nisbatan ishonch shakllanadi; aks holda esa xavotirlanish fonining kuchayishi kuzatiladi. Demak, bolalarda xavotirlanishni kamaytirish masalasini oila psixologiyasi kontekstidan ajratib ko’rib bo’lmaydi[2].

Oilaviy munosabatlarning mazmuni va sifati bolaning emotsional barqarorligida alohida ahamiyat kasb etadi. Ota-ona va bola o’rtasidagi samimiy muloqot, birgalikdagi faoliyat va o’zaro ishonch psixologik himoya mexanizmini shakllantiradi. Aksincha, oilada tez-tez uchraydigan kelishmovchiliklar, haddan tashqari nazorat yoki beqaror munosabatlar bolada ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi. Bu esa uning ruhiy holatida qo’rquv, tortinchoqlik, agressivlik yoki passivlik shaklida namoyon bo’lishi mumkin. Shuning uchun zamonaviy psixologiyada bolalarning emotsional muammolarini hal etishda oilaviy omillarni hisobga olish zarurligi ta’kidlanadi. Xususan, ota-onalarning psixologik madaniyatini oshirish va sog’lom oilaviy muhitni yaratish xavotirlanish profilaktikasining muhim sharti sifatida qaraladi[3].

Bolalardagi xavotirlanishni kamaytirishda art-terapiya yo’nalishlari, jumladan musiqa terapiyasi samarali vosita sifatida e’tirof etiladi. Musiqa insonning hissiy olamiga bevosita ta’sir ko’rsatib, ichki zo’riqishni yumshatadi va emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi. Musiqa terapiyasi jarayonida bola o’z kechinmalarini so’zsiz ifodalash imkoniga ega bo’ladi, bu esa uning psixologik yengillik his qilishiga olib keladi. Ritmik harakatlar, qo’shiq kuylash va sokin kuylarni tinglash vegetativ tizimni tinchlantiradi hamda relaksatsiya holatini yuzaga keltiradi. Shunday qilib, musiqa terapiyasi nafaqat estetik tarbiya vositasi, balki psixokorreksion mexanizm sifatida ham ahamiyat kasb etadi[4].

Musiqa terapiyasining samaradorligi ayniqsa u oilaviy muhit bilan uyg’unlashtirilganda yanada ortadi. Agar ota-onalar bolalar bilan birgalikda musiqa tinglasa, qo’shiq aytsa yoki musiqiy o’yinlar tashkil etsa, bu jarayon emotsional yaqinlikni mustahkamlaydi va bolada xavfsizlik hissini

kuchaytiradi. Bunday integrativ yondashuv bola va ota-ona o’rtasida ijobiy kommunikatsiyani rivojlantirib, ichki zo’riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Natijada bola o’z his-tuyg’ularini erkin ifoda eta boshlaydi, bu esa xavotirlanish darajasining pasayishiga olib keladi. Demak, musiqa terapiyasini oila psixologiyasi bilan bog’liq holda qo’llash maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional barqarorlikni ta’minlashning kompleks va ilmiy asoslangan usuli hisoblanadi[5].

**Xulosa.** Xulosa qilib aytish mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish darajasini kamaytirishda musiqa terapiyasi muhim ilmiy-pedagogik va psixologik vosita ekanligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatadiki, bolalarning psixologik barqarorligi va emotsional muvozanatini ta’minlash uchun nafaqat pedagogik usullar, balki oilaviy psixologiya kontekstida musiqa terapiyasini qo’llash samarali bo’ladi. Oila psixologiyasi va musiqa terapiyasining integratsiyasi bola va ota-ona o’rtasidagi emotsional yaqinlikni mustahkamlaydi, bolaning ichki zo’riqishini kamaytiradi va xavotirlanish fonini pasaytiradi. Shu bilan birga, bola o’z hissiyotlarini ifoda etish imkoniga ega bo’lib, ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va emotsional intellekti rivojlanadi. Ushbu tadqiqot shuni ko’rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarga musiqiy terapevtik metodlarni qo’llash nafaqat individual psixologik rivojlanish, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlash orqali emotsional sog’lomlikni ta’minlashning samarali mexanizmi sifatida xizmat qiladi. Shu bois, pedagoglar va psixologlar tomonidan musiqa terapiyasi elementlarini dars va oilaviy faoliyatlarga kiritish tavsiya etiladi.

#### FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR

1. G’oziev E.G’. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O’qituvchi, 2002.
2. Karimova V.M. **Oila psixologiyasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
3. Shoumarov G’.B. **Oila psixologiyasi asoslari.** – Toshkent: O’qituvchi, 2008.
4. K.E. **Defining Music Therapy.** – Gilsum: Barcelona Publishers, 1998.
5. **Therapy for Children.** – London: Oxford University Press, 1978.