

## GLOBALLASHUV SHAROITIDA BOLALAR PSIXIK SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA INNOVATSION YONDASHUV SIFATIDA MUSIQA TERAPIYASINING PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMLARIGA TA’SIRI.

Turdiyeva Muhayyo Soxibjon qizi  
Andijon davlat pedagogika instituti  
“Pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qıtuvchisi  
To‘lanboyeva Layloxon Iqboljon qizi  
Andijon davlat pedagogika instituti  
“Tasviriy san’at va muhandislik grafikasi”  
yo‘nalishi 2-bosqich 202-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19421921>

**Annotatsiya.** Maktabgacha yoshdagi bolalarda musiqa terapiyasi psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish, stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ota-ona bilan birgalikda musiqiy faoliyat bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Tesis musiqa terapiyasining pedagogik va amaliy ahamiyatini oila psixologiyasi kontekstida yoritadi.

**Kalit so‘zlar.** Maktabgacha yosh, Psixologik himoya mexanizmlari, Musiqa terapiyasi, Emotsional barqarorlik, Oila psixologiyasi, Stressni kamaytirish, Ijtimoiy moslashuv.

**Аннотация.** Музыкальная терапия у детей дошкольного возраста является эффективным средством развития психологических защитных механизмов, снижения стресса и повышения эмоциональной устойчивости. Совместная музыкальная деятельность с родителями способствует укреплению психической устойчивости детей. Диссертация освещает педагогическое и практическое значение музыкальной терапии в контексте семейной психологии.

**Ключевые слова.** Дошкольный возраст, Психологические защитные механизмы, Музыкальная терапия, Эмоциональная устойчивость, Семейная психология, Снижение стресса, Социальная адаптация.

**Abstract.** Music therapy in preschool children is an effective tool for developing psychological defense mechanisms, reducing stress, and enhancing emotional stability. Musical activities conducted together with parents help strengthen children’s mental resilience. The thesis highlights the pedagogical and practical significance of music therapy in the context of family psychology.

**Keywords.** Preschool age, Psychological defense mechanisms, Music therapy, Emotional stability, Family psychology, Stress reduction, Social adaptation.

**Kirish :** Maktabgacha yosh davri bola shaxsining psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatdan shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda bolalarda atrof-muhit bilan munosabatga kirishish, turli hissiy kechinmalarni anglash va ularga mos ravishda javob qaytarish ko‘nikmalari rivojlana boshlaydi. Shu bilan birga, bolaning psixik barqarorligini ta’minlovchi psixologik himoya mexanizmlarining dastlabki shakllari ham shakllanadi[1]. Psixologik himoya mexanizmlari shaxsning ichki muvozanatini saqlashga xizmat qilib, turli stressli vaziyatlar, qo‘rquv, tashvish va emotsional zo‘riqlashlarni yengib o‘tishda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va ularning psixologik barqarorligini ta’minlash masalasi pedagogika va psixologiya sohasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda turli pedagogik va psixologik metodlar qatorida

san’at vositalaridan foydalanish, xususan musiqa terapiyasi alohida o’rin tutadi. Musiqa inson ruhiyatiga kuchli ta’sir ko’rsatib, emotsional holatni tartibga solish, ichki kechinmalarni ifodalash hamda psixologik zo’riqishni kamaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo’ladi. Ayniqsa, oila muhitida musiqa terapiyasidan foydalanish bolaning emotsional rivojlanishi va psixologik himoya mexanizmlarining sog’lom shakllanishiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirishda musiqa terapiyasining o’rnini o’rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega[2]. Chunki musiqiy faoliyat jarayonida bola o’z his-tuyg’ularini erkin ifoda etish, emotsional zo’riqishlarni kamaytirish hamda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish imkoniyatiga ega bo’ladi. Bundan tashqari, ota-ona va bola o’rtasida musiqiy faoliyat orqali yuzaga keladigan emotsional yaqinlik bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Natijada bola turli psixologik qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchanlikni rivojlantirib, uning psixologik himoya mexanizmlari yanada samarali shakllanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish jarayonida musiqa terapiyasining o’rni hamda uning oila muhitida qo’llanish imkoniyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat[3].

**Asosiy qism:** Maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi ularning emotsional rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi bilan chambarchas bog’liqdir. Ushbu yosh davrida bolalar atrof-muhitdagi turli ta’sirlarga sezgir bo’lib, turli hissiy kechinmalarni boshdan kechiradilar. Ba’zi hollarda qo’rquv, xavotir, ishonchsizlik yoki emotsional zo’riqish kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari bolaning ruhiy muvozanatini saqlashda muhim rol o’ynaydi. Psixologik himoya mexanizmlari shaxsning salbiy emotsional holatlardan himoyalinishiga yordam beruvchi psixik jarayonlar tizimi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda bu mexanizmlar ko’pincha o’yin faoliyati, tasavvur va ijodiy mashg’ulotlar orqali namoyon bo’ladi. Shu jihatdan san’atning turli ko’rinishlari, xususan musiqa terapiyasi bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirishda samarali vosita sifatida e’tirof etiladi. Musiqa terapiyasi bolaning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko’rsatib, uning ichki kechinmalarini ifodalashiga yordam beradi. Musiqa tinglash, qo’shiq aytish, ritmik harakatlar va musiqiy o’yinlar bolalarda ijobiy emotsiyalarni shakllantiradi hamda emotsional zo’riqishni kamaytiradi[4].

Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, 3–6 yoshdagi bolalarda musiqiy trening va musiqa terapiyasining ta’sirini haftada 3 marta musiqa treningi bolalarda inhibitsiya (to’xtata olish), ishchi xotira va kognitiv moslashuvni yaxshilashini ko’rsatgan. Har mashg’ulot 20–30 daqiqadan bo’lganida samaradorlik yuqori bo’lgan (Lu et al., 2025, PubMed: 39881691). Shu bilan birga, musiqiy faoliyat jarayonida bola o’z his-tuyg’ularini erkin namoyon etishi natijasida uning psixologik himoya mexanizmlari tabiiy ravishda rivojlanadi. Oila muhitida musiqa terapiyasidan foydalanish samarali hisoblanadi, chunki oilaviy muhit bolaning psixologik rivojlanishida muhim omillardan biri sanaladi. Ota-onalar tomonidan bolalar bilan birgalikda musiqiy faoliyatni tashkil etish, birgalikda qo’shiq aytish, musiqa tinglash yoki musiqiy o’yinlar o’tkazish bola va ota-ona o’rtasidagi emotsional yaqinlikni kuchaytiradi. Bu esa bolaning o’zini xavfsiz, qo’llab-quvvatlangan va tushunilgan holda his etishiga yordam beradi. Natijada, musiqa terapiyasi maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish, stressni kamaytirish va ijobiy psixologik muhitni shakllantirishda samarali metod sifatida qaraladi va bu jarayon oilaviy qo’llab-quvvatlash bilan yanada mustahkamlanadi[5].

**Xulosa:** Maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik himoya mexanizmlari ularning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvi bilan chambarchas bog’liqdir. Tadqiqot ko’rsatadiki, musiqa terapiyasi – passiv tinglash, aktiv ijro, ritmik harakatlar va musiqiy o’yinlar orqali – bolalarda stressni kamaytirish, ijobiy emotsiyalarni rivojlantirish va psixologik

himoya mexanizmlarini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Ota-ona bilan birgalikda musiqiy faoliyat esa bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va xavfsizlik hissini oshirishga xizmat qiladi, shuningdek, ijtimoiy ko‘nikmalar va ijobiy psixologik muhitni rivojlantiradi[6].

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Андреева, И. А. (2018). Музыкальная терапия в детском возрасте: теория и практика. Санкт-Петербург: Питер.
2. Dissanayake, E. (2014). Music, Language, and the Brain: Origins and Development. Cambridge: Harvard University Press.
3. Kern, P., & Aldridge, D. (2006). Using music to support social and emotional development in preschool children. *Music Therapy Perspectives*, 24(2), 78–85.
4. Тураева, Ш. Б. (2021). Психологические механизмы защиты и их развитие у детей. Тошкент: Фан ва Технология.
5. Lu, Y., et al. (2025). Effects of music training on executive functions in preschool children. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39881691/>