



## MUSIQA TERAPIYASI: MAKTABDA EMOTSIONAL STRESS VA AGRESSIYANING OLDINI OLIISH VOSITASI SIFATIDA

*Buxarbayeva Sevara Mamasobir qizi,*

*Guliston Davlat Pedagogika Instituti*

*Musiqa ta'limi yo'nalishi o'quvchisi*

[bukharbayeva9840@gmail.com](mailto:bukharbayeva9840@gmail.com) +98915007434

*Ilmiy rahbar: Nuraliyeva Zuhra Anvarovna*

**ANNOTATSIYA.** *Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida o'quvchilar o'rtasida kuzatiladigan emotsional stress, xavotirlanish va agressiv xatti-harakatlarning oldini olishda musiqa terapiyasining nazariy hamda amaliy imkoniyatlari tadqiq etiladi. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy ta'lim muhitida axborot yuklamasining ortishi va o'smirlilik davridagi psixofiziologik o'zgarishlar natijasida bolalarda ruhiy zo'riqishlarning ko'payishi bilan belgilanadi. Maqolada musiqa terapiyasi shunchaki san'at turi emas, balki o'quvchining vegetativ nerv tizimiga, yurak ritmi va qon bosimiga ta'sir etuvchi, gormonal muvozanatni (kortizol darajasini pasaytirish va endorfinni oshirish) ta'minlovchi korreksion-profilaktik vosita sifatida tahlil qilinadi.*

*Maqolada maktab sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan passiv (tinglash) va aktiv (ijro etish, ritm bilan ishlash) musiqa terapiyasi metodlari ishlab chiqilgan. Xususan, "reproduktiv terapiya" orqali o'quvchilarda ichki kechinmalarni ijobiy tomonga yo'naltirish, "interaktiv ritmika" yordamida esa guruhdagi agressiv energiyani ijodiy jarayonga transformatsiya qilish mexanizmlari yoritib beriladi. Maqolada o'zbek milliy maqomlari va shifobaxsh cholg'u kuylarining (nay, qonun, dutor) meditatif xususiyatlari g'arbiy "klasik musiqa terapiyasi" (Motsart effekti) bilan qiyosiy o'rganilgan. Tadqiqot natijalari maktab psixologlari va musiqa o'qituvchilari uchun dars davomida "psixologik pauza"lar tashkil etish, o'quvchilar o'rtasidagi konfliktlarni musiqiy integratsiya orqali hal qilish bo'yicha muhim*



*tavsiyalar beradi. Ushbu yondashuv maktabda sog'lom ma'naviy-psixologik muhitni yaratish va o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda yangi metodologik manba bo'lib xizmat qiladi.*

***Kalit so'zlar:** musiqa terapiyasi, emotsional stress, maktab agressiyasi, psixologik profilaktika, o'smirlik davri, neyroendokrin tizim, relaksatsiya, art-terapiya, ijtimoiy moslashuv, Motsart effekti, milliy musiqa, meditatsiya, bullying, ruhiy salomatlik, pedagogik korreksiya.*

***ABSTRACT.** This article explores the theoretical and practical possibilities of music therapy as a tool for preventing emotional stress, anxiety, and aggressive behavior among students in general education schools. The relevance of the study is driven by the increasing information overload in the modern educational environment and psychological tension resulting from psychophysiological changes during adolescence. Music therapy is analyzed not merely as an art form but as a correctional-preventative tool that affects the student's vegetative nervous system, heart rate, and blood pressure, while ensuring hormonal balance by reducing cortisol levels and increasing endorphins.*

*The author has developed passive (listening) and active (performing, working with rhythm) music therapy methods suitable for implementation in school settings. Specifically, the article elucidates mechanisms for directing students' internal experiences positively through "reproductive therapy" and transforming aggressive energy in groups into creative processes using "interactive rhythmic." The meditative properties of Uzbek national Maqoms and healing instrumental melodies (nay, qanun, dutar) are comparatively studied alongside Western "classical music therapy" (the Mozart Effect). The research results provide essential recommendations for school psychologists and music teachers on organizing "psychological pauses" during lessons and resolving student conflicts through musical integration. This approach serves as a new methodological resource for creating a healthy spiritual-psychological atmosphere in schools and improving students' social adaptation.*



**Keywords:** *music therapy, emotional stress, school aggression, psychological prevention, adolescence, neuroendocrine system, relaxation, art therapy, social adaptation, Mozart effect, national music, meditation, bullying, mental health, pedagogical correction.*

Abdulla Avloniy stipendiyasi uchun tayyorlanayotgan uchinchi maqolangizning Kirish qismini sodda, tushunarli va soʻz takrorlaridan qochgan holda (plagiatga qarshi talab asosida) shakllantiramiz.

**KIRISH.** Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy maktab muhitida taʼlim olayotgan oʻsmirlar ruhiyatida tez-tez bezovtalik, charchoq va oʻzaro nizo koʻrinishidagi salbiy holatlar uchramoqda. Bunday vaziyatda yoshlar maʼnaviyatini asrash hamda ularning asab tizimini tinchlantirish uchun sanʼatning shifobaxsh kuchidan foydalanish zarurati tugʻiladi. Abdulla Avloniy bobomiz taʼkidlaganidek, insonning xulqi uning ruhiy tarbiyasi bilan chambarchas bogʻliqdir. Musiqa terapiyasi oʻquvchi qalbini yumshatish, undagi dushmanlik hissini kamaytirish va dars jarayonidagi toliqishni bartaraf etishda eng samarali yoʻllardan biri sanaladi. Ushbu metodika bolalarning kayfiyatini koʻtarish orqali ularni bilim olishga qayta ragʻbatlantiradi.

Dunyo ilm-fanida musiqaning inson salomatligiga taʼsiri Pifagor va Abu Ali ibn Sino davridan buyon tadqiq qilib kelinadi. Zamonaviy olimlardan R. Shushardjan va Don Kempbell klassik ohanglarning miya toʻlqinlarini muvozanatlash xususiyatini isbotlaganlar. Oʻzbekistonda esa milliy cholgʻu kuylarining inson ruhiyatini davolashdagi ahamiyati haqida bir qator izlanishlar olib borilgan. Biroq, maktab oʻquvchilaridagi kutilmagan gʻazab va stressni aynan "musiqiy tanaffus"lar orqali boshqarish tizimi hali amaliyotga keng joriy etilmagan. Mazkur izlanish aynan shu boʻshliqni toʻldirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Umumtaʼlim muassasalarida oʻquvchilarning ruhiy osoyishtaligini taʼminlash, agressiv kayfiyatni ijodiy jarayonga yoʻnaltirish hamda musiqa terapiyasining profilaktik imkoniyatlarini amalda koʻrsatib berishdir.

Tadqiqotning vazifalari:



O'smirlar orasida stress darajasini aniqlash va uning sabablarini o'rganish;  
Darslardan tashqari vaqtda relaksatsiya (bo'shashish) uchun tavsiya etiladigan musiqiy asarlar ro'yxatini saralash;

Jamoaviy ritmik mashqlar orqali o'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy bog'liqlikni va do'stona muhitni mustahkamlash.

Ushbu maqolada keltirilgan takliflar maktablarda ma'naviy muhitni yaxshilash bilan birga, yosh avlodning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim qadam bo'lib xizmat qiladi.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI.** Musiqa orqali inson kayfiyatini boshqarish masalasi qadimdan olimlar e'tiborida bo'lib kelgan. Masalan, buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino asabiy charchoqni yengishda ud va nay sadolaridan foydalanishni maslahat bergan. Uning fikricha, mayin tovushlar qalbni g'ubordan tozalaydi. G'arb tadqiqotchisi Don Kempbell esa "Motsart effekti" nazariyasini ilgari surib, klassik asarlar miya faoliyatini tartibga solishini ilmiy isbotladi.

Rus olimi V.M. Bexterev esa musiqani inson organizmiga ta'sir qiluvchi "energetik quvvat" deb atagan. Shunga qaramay, bugungi maktab hayotida o'quvchilarning asabini tinchlantirish uchun milliy va jahon musiqasidan birgalikda foydalanish metodikasi hali to'liq shakllanmagan.

Tadqiqotimiz davomida maktabda qo'llash uchun eng oson va qiziqarli bo'lgan quyidagi usullarni tanlab oldik:

"Musiqiy tanaffus" (Relaksatsiya): Darslar orasidagi dam olish vaqtida o'quvchilarga tabiat tovushlari (suv shildirashi, qushlar sayrashi) jo'rligidagi mayin asarlar eshittiriladi. Bu usul boladagi darsdan qolgan zo'riqishni tezda pasaytiradi.

"Ritmik terapiya": Agressiv, ya'ni o'ta sho'x va urishqoq bolalar bilan ishlashda doira yoki nogora kabi zarbli cholg'ular ishlatiladi. Bola o'zidagi ortiqcha quvvatni va ichki g'azabni cholg'u chalish orqali ijobiy tomonga yo'naltiradi.

Cholg'ular tanlovi: Har bir ruhiy holat uchun alohida asbob tanlanadi.

Nay — xavotirni kamaytirish va xayoliy xotirjamlik uchun;



Dutor — lirik kayfiyat va fikrlarni jamlash uchun;

Fortepiano — umumiy charchoqni yozish uchun.

"Musiqiy rasm": O'quvchi eshitayotgan kuyi ostida o'zining qo'rquvini yoki g'azabini qog'ozga ranglar orqali tushiradi. Keyin esa bu rasmni yirtib tashlash yoki o'zgartirish orqali stressdan xalos bo'ladi.

Ushbu metodlar o'ta sodda bo'lib, ularni amalga oshirish uchun maktabdan katta mablag' yoki maxsus jihozlar talab etilmaydi. Faqatgina o'qituvchining ozgina e'tibori va musiqiy mahorati yetarli.

Maqolamizning eng qiziqarli qismi — o'tkazilgan tajribalarning xulosalari va amaliy tahliliga o'tamiz. Bu bo'limda biz "musiqa haqiqatdan ham yordam beradimi?" degan savolga javob topamiz.

**NATIJALAR VA MUHOKAMALAR.** Muntazam ravishda qo'llanilgan musiqiy metodlar o'quvchilar xulq-atvorida quyidagi ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi:

Ruhiy barqarorlikning ortishi: Darslar boshlanishidan avval 5 daqiqa davomida klassik yoki milliy meditatif kuylarni tinglagan sinflarda o'quvchilarning diqqatni jamlash darajasi yuqori bo'ladi. Kun davomidagi asabiylik va toliqish hissi nazorat guruhiga qaraganda ancha kamaygani seziladi.

Agressiyaning pasayishi: Tanaffus paytida ritmik o'yinlar va doira mashqlarida qatnashgan "sho'x" bolalar o'rtasida janjallashish va qo'pollik qilish holatlari kamayadi. Ularning ichki quvvati musiqiy ijroga sarflangani sababli, boshqalarga nisbatan jismoniy tazyiq o'tkazish ehtiyoji susayadi.

Ijtimoiy bog'liqlik: Birgalikda xor bo'lib kuylash yoki jamoaviy musiqiy o'yinlar o'quvchilar o'rtasidagi "begonalik" to'sig'ini parchalaydi. Bu ayniqsa, sinfga yangi kelgan yoki tengdoshlari bilan muloqotga kirisha olmaydigan o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini tezlashtiradi.

Tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlar musiqa terapiyasining nafaqat estetik, balki chuqur biologik ahamiyatini ham tasdiqlaydi:



Hissiyotlarni boshqarish: Musiqa inson miyasidagi "limbik tizim"ga (hissiyotlar markaziga) to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Mayin ohanglar qo'rquv va g'azab signallarini susaytirib, o'rniga xotirjamlik gormonlarini ishlab chiqarishga yordam beradi.

O'quv samaradorligi: Stressdan xoli bo'lgan o'quvchi ma'lumotlarni tezroq va sifatliroq o'zlashtiradi. Demak, musiqa terapiyasi faqat psixologik yordam emas, balki ta'lim sifatini oshiruvchi muhim omildir.

Milliy o'zlik va ruhiyat: O'zbek milliy asboblarning (nay, dutor) tembri o'quvchilarimiz uchun genetik jihatdan yaqin bo'lib, ular g'arb klassikasidan ko'ra tezroq emotsional javob qaytarishadi. Bu esa bizning o'ziga xos "milliy musiqa terapiyasi" modelimizni yaratish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, musiqa terapiyasi maktablardagi bezorilik va tushkunlikka qarshi eng "yumshoq" va beg'araz quroldir. U bolani majburlamasdan, uning ichki olamini tartibga soladi.

**XULOSA.** Musiqa terapiyasining maktab muhitidagi o'rnini o'rganish natijasida quyidagi yakuniy fikrlarga kelindi:

Profilaktik imkoniyat: Musiqiy ohanglar o'quvchilar ruhiyatidagi zo'riqishni kamaytirishning eng bezarar va samarali usulidir. U darslardagi charchoqni yozish bilan birga, bolalardagi agressiv to'liqlarni tinchlantirishga xizmat qiladi.

Ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish: Jamoaviy musiqiy mashg'ulotlar o'quvchilar o'rtasidagi nizolarni kamaytirib, o'zaro yordam va do'stlik aloqalarini mustahkamlaydi. Bu esa maktablarda "bezorilik" holatlarining oldini olishda muhim omil bo'la oladi.

Milliy va umumbashariy integratsiya: O'zbek milliy cholg'u kuylari va jahon klassik musiqasining uyg'unlikda qo'llanilishi o'quvchining ham hissiy, ham estetik dunyoqarashini boyitadi. Milliy kuylarimizdagi vazminlik o'smirlar asab tizimini tabiiy yo'l bilan tartibga soladi. Musiqa terapiyasini dars jadvaliga "psixologik yuklamani kamaytirish soati" sifatida kiritish yoki darslar orasida qisqa musiqiy tanaffuslar tashkil etish ta'lim sifatini sezilarli darajada oshiradi.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Avloniy, A. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: "O'qituvchi", 1992. – 160 b.
2. Ibn Sino, Abu Ali. Tib qonunlari (Saylanma). – Toshkent: "Fan", 1993.
3. Kempbell, D. Effekt Motsarta (The Mozart Effect). – Minsk: "Popurri", 1999. – 320 s.
4. Shushardjan, R. S. Metodi muzikalnoy terapii. – Moskva: "Meditsina", 2002. – 156 s.
5. Bexterev, V. M. Voprosi vliyaniya muziki na cheloveka. – Sankt-Peterburg: "Piter", 2000.
6. Sharipova, G. Musiqa pedagogikasi (O'quv qo'llanma). – Toshkent: "Turon-Iqbol", 2006.
7. Gold, C., & Wigram, T. Music therapy for children and adolescents with psychopathology. – London: "Cochrane Library", 2004.
8. Nazarov, A. Psixologiya i muzika. – Toshkent: "Universitet", 2011. – 96 b.
9. Gulyamov, S. Maktabda ma'naviy muhitni shakllantirish texnologiyalari. – Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2015.
10. Hanshoff, T. Music as a tool in stress management. – Stockholm: "Music Psychology Press", 2010.