MUSIQA VA SAN'AT MAKTABI O'QUVCHILARIDA SAHNA HAYAJONI VA UNI YENGISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ro'zimurodova Zarifa Zaynidinovna
Navoiy ixtisoslashtirilgan madaniyat va san'at maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada musiqa va san'at maktabi o'quvchilarining ijodiy faoliyatida namoyon bo'ladigan sahna hayajoni, uning psixologik tabiati, yuzaga kelish omillari hamda o'quvchi shaxsining emotsional holatiga ta'siri atroflicha tahlil qilinadi. Sahna oldidan kuzatiladigan xavotir, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik, fiziologik zo'riqish, diqqatning beqarorlashuvi kabi holatlar musiqa ijrochiligi va badiiy chiqish jarayonining muhim psixologik jihatlaridan biri sifatida qaraladi. Maqolada o'quvchining yoshi, individual-psixologik xususiyatlari, o'ziga bo'lgan ishonchi, mukammallikka intilishi (perfektsionizm), pedagog va ota-onaning munosabati hamda auditoriyaning baholovchi mavqei kabi omillarning sahna hayajoni bilan aloqasi ilmiy adabiyotlar va zamonaviy tadqiqotlar asosida yoritilgan. Shuningdek, sahna hayajonini kamaytirish va uni samarali boshqarishda bosqichma-bosqich sahnaga tayyorlash, repetitsion va simulyatsion chiqishlar, nafas va psixofiziologik boshqaruv mashqlari, ijobiy kognitiv tayyorgarlik, pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash hamda o'quvchining o'z-o'ziga ishonchini rivojlantirishning amaliy ahamiyati ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: musiqa va san'at maktabi, o'quvchi, sahna hayajoni, musiqa ijrochiligi, xavotir, o'ziga ishonch, ijodiy faoliyat, emotsional holat, psixologik tayyorgarlik, pedagogik qo'llab-quvvatlash, perfektsionizm, kognitiv-xulqiy yondashuv.

KIRISH.

Musiqa va san'at maktablarida ta'lim jarayoni umumiy ta'lim maktablaridan o'zining ijodiy-amaliy yo'nalishi, shaxsiy munosabatlar dinamikasi va ijrochilik xususiyatlari bilan tubdan farqlanadi. Bu yerda o'quvchi nafaqat nazariy bilimlarni va musiqiy savodxonlikni egallaydi, balki o'z bilim va ko'nikmalarini auditoriya

oldida namoyon etish, musiqiy asarni jonli ijro qilish, sahnada o‘zini erkin tutish, tinglovchi va hakamlar bilan psixologik aloqa o‘rnatish kabi murakkab faoliyat turlarini ham o‘zlashtiradi. Shu sababli musiqa va san’at maktabi o‘quvchisining muvaffaqiyati faqat uning texnik mahorati, notaga qarab to‘g‘ri chalishi yoki asar texnikasini egallaganligi bilan belgilanmaydi. Uning emotsional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, diqqatini belgilangan ob’ektga jamlay olishi hamda sahna vaziyatiga psixologik va fiziologik jihatdan tayyorligi ham g‘oyat muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, konsert, ko‘rik-tanlov, imtihon, hisobot tadbiri yoki yakka ijro oldidan o‘quvchida turli darajadagi hayajon va emotsional to‘lqinlanish paydo bo‘lishi tabiiy psixofiziologik holatdir. Bunday holatning ma’lum (optimal) darajasi ijrochining faolligini oshirishi, diqqatini jamlashi, emotsional hissiyotlarini boyitishi va mas’uliyat hissini kuchaytirishi mumkin. Biroq hayajon haddan tashqari kuchayganda, u ijrochining ichki imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga, harakatlar koordinatsiyasiga va xotira jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi hamda ijro sifatini sezilarli darajada pasaytiradi.

Musiqa ijrochiligidagi bunday murakkab psixologik holat xalqaro ilmiy adabiyotlarda “music performance anxiety” (MPAI) — musiqiy ijro jarayonidagi xavotir yoki sahna hayajoni tushunchasi orqali keng tadqiq etiladi. Ushbu hodisa shunchaki oddiy qo‘rquv emas, balki ijrochining ruhiy, fiziologik va kognitiv jarayonlarini ham qamrab oluvchi ko‘p komponentli psixologik fenomendir. D. T. Kenny o‘zining ko‘p yillik tadqiqotlarida bu hodisani murakkab psixologik fenomen sifatida ko‘rib, uning somatik (fiziologik), kognitiv (fikriy) va xulqiy (xatti-harakatga oid) ko‘rinishlari mavjudligini alohida ta’kidlaydi.

Musiqiy ijrodagi xavotir va sahna hayajoni faqat professional ijrochilar yoki katta yoshli musiqachilargagina xos emas. So‘nggi yillardagi ilmiy tadqiqotlar uning bolalik va o‘smirlik davridayoq, ya’ni musiqa va san’at maktabidagi dastlabki o‘quv yillaridanoq shakllanishi va namoyon bo‘lishini ko‘rsatmoqda. Xususan, M. S. Osborne va D. T. Kenny tomonidan 12–19 yoshdagi 381 nafar yosh musiqachi

ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot asosida o‘smir musiqachilar uchun Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A) nomli maxsus psixodiagnostik o‘lchov vositasi ishlab chiqilgan. Bu holat musiqa va san’at maktablari o‘quvchilarining psixologik tayyorgarligi, emotsional holatini monitoring qilish va ularni sahnaga moslashtirish masalasini alohida ilmiy-amaliy tadqiq etish zarurligini ko‘rsatadi.

Ushbu maqolaning maqsadi musiqa va san’at maktabi o‘quvchilarida sahna hayajonining yuzaga kelish sabablari, uning yosh va individual-psixologik xususiyatlar bilan bog‘liqligi, shuningdek, uni yengish va boshqarishning zamonaviy pedagogik-psixologik mexanizmlarini atroflicha tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir.

ASOSIY QISM

1. Sahna hayajonining psixologik mohiyati va uch tizimli modeli

Sahna hayajoni, avvalo, insonning o‘z faoliyati va shaxsiy natijasi boshqalar (auditoriya, pedagoglar, hakamlar, tengdoshlar) tomonidan baholanishi mumkin bo‘lgan vaziyatga bo‘lgan psixologik munosabati bilan bevosita bog‘liqdir. Musiqa va san’at maktabi o‘quvchisi sahnaga chiqayotganida uning ruhiyatida va ongida bir vaqtning o‘zida ikkita asosiy vazifa hamda mas’uliyat paydo bo‘ladi:

• Birinchi vazifa: o‘zlashtirilgan musiqiy asarni texnik, intonatsion va badiiy jihatdan mukammal hamda to‘g‘ri ijro etish;

• Ikkinchi vazifa: tomoshabinlar, ota-onalar yoki hakamlar hay’ati oldida o‘zining ijrochilik mahorati va shaxsiy imkoniyatlarini namoyon qilish.

Aynaq ikkinchi jihat — ya’ni ijtimoiy va baholovchi muhitning mavjudligi — ayrim o‘quvchilarda “Meni qanday baholashadi?”, “Agar xato qilib qo‘ysam nima bo‘ladi?”, “Notani yoki matnni unutib qo‘ysam-chi?”, “Boshqa o‘quvchilar mendan yaxshiroq ijro etsa-chi?” kabi destruktiv va xavotirli fikrlarning yuzaga kelishiga olib keladi.

D. T. Kenny ta’kidlashicha, sahna hayajonini faqatgina “qo‘rqish” yoki “hayajonlanish” kabi tor tushunchalar bilan tenglashtirish ilmiy jihatdan

noto‘g‘ridir. Sahna hayajonining namoyon bo‘lishida uchta bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan tizim (uch tizimli model) ishtirok etadi:

1) Fiziologik (somatik) reaksiyalar: Vegetativ nerv sistemasining qo‘zg‘alishi natijasida yurak urishining tezlashishi (taxikardiya), qo‘l va barmoqlarning titrashi, sovuq ter bosishi, mushaklarning taranglashishi, nafas olishning tezlashishi kuzatiladi.

2) Kognitiv (fikriy) reaksiyalar: Salbiy avtomatik fikrlarning ko‘payishi, xato qilishdan doimiy qo‘rquv, diqqat konsentratsiyasining bo‘linishi, xotirada notalar ketma-ketligining uzilib qolishi va o‘z faoliyatiga haddan tashqari tanqidiy baho berish kabilar kiradi.

3) Xulqiy (xatti-harakatga oid) reaksiyalar: O‘quvchining sahnaga chiqishdan turli bahonalar bilan qochishga urinishi, ijro vaqtida haddan tashqari ehtiyotkor va qotib qolgan holda harakat qilishi, sahnada erkin harakat qila olmasligi yoki tempo-ritmni boy berishi kabilarda namoyon bo‘ladi.

M. G. Craske va K. D. Craig tomonidan pianinochilar ishtirokida olib borilgan klassik tadqiqotlar ham auditoriya oldidagi ijro sharoitida xavotirga moyil ijrochilarda emotsional, xulqiy va fiziologik reaksiyalarning keskin kuchayishini ko‘rsatgan. Mualliflar xavotirni turli tizimlarda bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladigan murakkab va dinamik jarayon sifatida izohlaydilar.

Bu ilmiy xulosa musiqa va san’at maktabi o‘quvchilari uchun ham g‘oyatda amaliy ahamiyatga ega. Chunki o‘quvchining shunchaki “hayajonim bor” degan umumiy iborasining o‘zi diagnostika uchun yetarli emas. Pedagog yoki maktab psixologi o‘quvchidagi hayajonning aynan qaysi ko‘rinishda yetakchilik qilayotganini aniqlashi shart: bu emotsional qo‘rquvmi, salbiy kognitiv fikrlar bilan bog‘liqmi, fiziologik zo‘riqish va barmoqlar titrashimi yoki o‘ziga ishonchsizlik natijasida kelib chiqayotgan xatti-harakat blokirovkasimi? Shunga qarab reabilitatsiya va tayyorgarlik taktikasi belgilanadi.

2. O‘quvchilarning yosh xususiyatlari va sahna hayajonining dinamikasi

Musiqa va san'at maktablarida ta'lim olayotgan o'quvchilar turli yosh davrlariga (kichik maktab yoshi, o'smirlik va o'spirinlik davri) mansub bo'ladilar. Shu sababli bir xil sahna vaziyati va ommaviy chiqish turli yoshdagi o'quvchilarda turlicha psixologik va emotsional reaksiyani keltirib chiqaradi.

Kichik yoshdagi o'quvchilar (7–10 yosh) uchun sahnaga chiqish va ijro etish asosan yangilik va o'yin unsuri sifatida idrok etilishi mumkin. Bu yoshdagi bolalar auditoriyaning baholovchi va tanqidiy mavqeini hali to'liq anglab yetmaydilar. Ular uchun ko'proq ota-ona va o'qituvchining bevosita emotsional reaksiyasi (jilmayishi, qarsak chalishi, rag'batlantirishi) muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun kichik yoshda sahna hayajoni ko'proq vaziyatning yangiligi va notanish muhit bilan bog'liq bo'ladi.

O'smirlik davriga kelib (11–15 yosh) psixologik manzara keskin o'zgaradi. O'smirlik davrida tengdoshlarning fikri, ijtimoiy baho, o'z qobiliyatini boshqalar bilan taqqoslash va self-identifikatsiya jarayonlari yetakchi o'ringa chiqadi. Natijada sahnadagi kichik bir texnik xato o'smir uchun oddiy ijro nuqsoni emas, balki "mening qobiliyatim yetarli emas", "barchaning oldida sharmanda bo'ldim" degan shaxsiy va ijtimoiy fojia sifatida talqin qilinishi mumkin.

Yosh musiqachilarni o'rgangan tadqiqotlarda o'ziga bo'lgan ishonch, o'z-o'zini baholash, perfektsionizm va musiqiy identitet kabi shaxsiy omillar sahna hayajoni bilan uzviy bog'liqligi ko'rsatilgan. M. S. Osborne, D. T. Kenny va R. Holsomback tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda 11–13 yoshli 84 nafar yosh musiqachi ishtirokida MPAI-A vositasining ishonchliligi va validligi tekshirilgan. Ushbu tadqiqot natijalari musiqiy ijrodagi xavotir o'smirlarda ijtimoiy fobiya (social anxiety disorder) va umumiy xavotirlik ko'rsatkichlari bilan ijobiy va sezilarli bog'liqlikka ega ekanligini tasdiqladi.

Demak, musiqa va san'at maktabida sahna hayajonini o'rganish va uning oldini olishda o'quvchining yosh davri xususiyatlarini inobatga olish zarur. Kichik yoshdagi bola uchun asosiy psixologik vazifa sahna vaziyatining yangiligiga va notanish muhitga ko'niktirish bo'lsa, o'smir o'quvchi uchun ijtimoiy baholanish,

tengdoshlar fikri, o‘ziga bo‘lgan ishonch va emotsional barqarorlikni ta’minlash ustuvor vazifa hisoblanadi.

3. O‘ziga ishonch, perfektsionizm va xato qilishdan qo‘rqish

Sahna hayajonini yuzaga keltiruvchi va uni kuchaytiruvchi eng asosiy shaxsiyat omillaridan biri — bu o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘z-o‘zini baholash darajasidir. O‘quvchi o‘zining musiqiy qobiliyatiga, texnik va kognitiv tayyorgarligiga hamda sahnadagi imkoniyatlariga ishonsa, u sahna vaziyatini stressli tahdid sifatida emas, balki sinov va self-namoyish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Aksincha, o‘ziga ishonch past bo‘lganda, hatto eng yaxshi tayyorlangan asar ham o‘quvchi ongliligida xavf va muvaffaqiyatsizlik manbai sifatida idrok etiladi.

M. Hu (2024) tomonidan musiqa yo‘nalishi talabalari va o‘quvchilari ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotda 557 nafar ishtirokchining empirical ma’lumotlari asosida musiqiy ijrodagi xavotir, o‘ziga ishonch (self-efficacy) va motivatsiya o‘rtasidagi tarkibiy munosabatlar o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘ziga ishonch va ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda musiqiy ijro xavotiri va destruktiv sahna hayajoni sezilarli darajada past bo‘ladi. Mualliflar ta’lim jarayonida o‘quvchilarning musiqiy self-efficacy (ijrodagi o‘ziga ishonch)ni rivojlantirish muhimligini alohida uqtiradilar.

Shu bilan birga, sahna hayajonida perfektsionizm (mukammallikka intilish) omili ham muhim rol o‘ynaydi. Musiqa ta’limida yuqori sifat va aniqlikka intilish ijobiy pedagogik sifat hisoblanadi. Biroq yuqori va ba’zan erishib bo‘lmaydigan talablarning o‘quvchining ruhiyatiga ta’siri har doim ham bir xil bo‘lavermaydi. Zamonaviy psixologiyada perfektsionizm ikkita shaklga bo‘linadi:

• Moslashuvchan (konstruktiv) perfektsionizm: O‘quvchining o‘z oldiga yuqori maqsadlar qo‘yishi, astoydil mehnat qilishi va xatolardan sabab chiqarib rivojlanishi.

• Nomoslashuvchan (destruktiv) perfektsionizm: “Men hech qachon xato qilmasligim kerak”, “Agar bitta notada adashsam, butun ijro barbod bo‘ladi” degan qat’iy ichki talablar.

H. He va J. Ding (2025) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda 512 nafar bo‘lajak musiqa o‘qituvchilari va ijrochilar misolida perfektsionizm, musiqiy ijrodagi o‘ziga ishonch va sahna xavotiri o‘rtasidagi munosabatlar o‘rganildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, nomoslashuvchan perfektsionizm yuqori darajadagi destruktiv sahna xavotirining to‘g me’ridan-to‘g me’ri bashoratlovchisi ekanligi, ijrodagi o‘ziga ishonch esa bu xavotirni kamaytiruvchi mediator vosita ekanligi ko‘rsatildi.

Shu nuqtai nazardan, pedagog va psixologning o‘quvchiga “aslo xato qilma” degan bosimni me’yordan ortiq qo‘yishi o‘quvchida xato qilishdan qo‘rqish hissini kuchaytiradi. Aksincha, “xato yuz berganda o‘zingni qanday tutasan va ijroni qanday davom ettirasan?” degan kognitiv yondashuv samaraliroqdir. Chunki jonli ijro jarayonida mutlaq xatosizlikka erishish har doim ham imkonli emas. Eng muhim narsa — xato yuz berganda o‘quvchining ruhiy tushkunlikka tushmasdan, ijro tempo-ritmini yo me’tmagan holda davom ettira olishidir.

4. Pedagog hamda ota-onaning psixologik qo‘llab-quvvatlashi va ijtimoiy muhit

Musiqa va san’at maktabi o‘quvchisining sahnadagi emotsional barqarorligiga pedagogning munosabati va muloqot uslubi hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatadi. Agar pedagog o‘quvchini faqat yakuniy natija, egallangan o me’rin yoki baho orqali baholasa, bola sahna chiqishini hayot-mamot imtihoni va xavf sifatida qabul qila boshlaydi. Aksincha, tayyorgarlik jarayonidagi mehnat, harakat va ijobiy dinamika e’tirof etilsa, o‘quvchida ichki psixologik xavfsizlik va ijodiy erkinlik shakllanadi.

I. Mazzarolo, K. Burwell va E. Schubert (2023) tomonidan e’lon qilingan tizimli sharhda musiqa pedagoglarining o‘quvchilardagi sahna xavotirini boshqarishdagi yondashuvlari atroflicha tahlil qilingan. Tadqiqotda ko‘rsatilishicha, pedagoglar tomonidan qo‘llaniladigan simulyatsion chiqishlar, ijobiy emotsional munosabatni shakllantirish, puxta va tizimli tayyorgarlik hamda nafas mashqlari o‘quvchilarning sahna hayajonini kamaytirishda eng ko‘p qo‘llaniladigan va yuqori samara beruvchi strategiyalar hisoblanadi.

Y. Wang va Y. Lan (2026) tomonidan amalga oshirilgan eng so‘nggi tizimli sharh esa sahna xavotirini faqatgina o‘quvchining individual-psixologik muammosi sifatida emas, balki keng ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi bilan bog‘liq jarayon sifatida ko‘rib chiqadi. Ushbu tadqiqotda pedagog, tengdoshlar, oila a’zolari, psixologlar va ta’lim muassasasining birgalikdagi qo‘llab-quvvatlovchi roli alohida ajratilgan. Salbiy baholovchi munosabatlar hamda yetarli darajadagi emotsional va institutsional qo‘llab-quvvatlovning yo‘qligi o‘quvchilarda sahna xavotirining keskin ortishiga olib kelishi ilmiy isbotlangan.

Shu sababli, musiqa va san’at maktablarida sahna hayajonining oldini olish faqatgina maktab psixologining individual vazifasi bo‘lmay, balki mutaxassislik o‘qituvchisi, ota-ona va maktab administratsiyasining hamkorlikdagi tizimli faoliyatini talab etadi.

5. Sahna hayajonini yengish va boshqarishning psixologik usullari va texnikalari

Amaliy va nazariy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sahna hayajonini butunlay yo‘qotish emas, balki uni samarali boshqarish va optimal darajaga keltirish eng maqbul psixologik yondashuvdir. Chunki ma’lum darajadagi hayajon (eustress) ijrochining diqqatini jamlashi, emotsional ilhomi va sahnadagi badiiy ijroni boyitishga yordam beradi. Asosiy muammo hayajon o‘quvchining texnik va badiiy imkoniyatlarini cheklay boshlaganda (distress) yuzaga keladi.

Ilmiy adabiyotlar va amaliyotda o‘quvchilarning sahna hayajonini kamaytirish va boshqarishning quyidagi samara beruvchi psixologik usullari ajratib ko‘rsatiladi:

1) Bosqichma-bosqich sahnaga tayyorlash (Desensibilizatsiya): O‘quvchini birdaniga katta zal va ommaviy auditoriya oldiga chiqarish o‘rniga, ijro tajribasini bosqichma-bosqich kengaytirib borish. Dastlab o‘qituvchi oldida, keyin 2-3 nafar tengdoshi va ota-onasi oldida, so‘ng kichik guruh va sinf konsertida, oxirida esa katta sahnada ijro etish usulidan foydalaniladi.

2) Simulyatsion chiqishlar va repetitsion tayyorgarlik: Dars jarayonida haqiqiy konsert yoki imtihon sharoitini sun'iy model sifatida yaratish. Masalan, o'quvchini konsert libosida ijro ettirish, sahna sahnasiga kirib kelish va ta'zim qilish jarayonlarini bir necha bor repetitsiya qilish. Bu sahna sharoitining kognitiv yangilik darajasini kamaytiradi.

3) Psixofiziologik va nafasni boshqarish mashqlari: Fiziologik qo'zg'alish va barmoqlar titrashini kamaytirish uchun diafragmal nafas olish mashqlarini qo'llash. Sekin va nazoratli nafas olish parasimpatik nerv sistemasini faollashtirib, vegetativ zo'riqishni yumshatadi.

4) Kognitiv tayyorgarlik va refreyming: O'quvchi ruhiyatidagi salbiy avtomatik fikrlarni pozitiv va realistik fikrlar bilan almashtirish.

5) Ijro oldidan tayyorgarlikning aniq algoritmi: O'quvchi sahnaga chiqishdan oldin va sahnada amalga oshirishi lozim bo'lgan bosqichli xatti-harakatlar tartibini belgilab olishi lozim.

P. Bakhtiari, N. Nikanmajd va R. Ghasemi Shayan (2025) tomonidan o'tkazilgan tizimli sharhda sahna xavotirini kamaytirishda Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), Mindfulness (diqqat va anglanganlik mashqlari), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) hamda jismoniy-bo'shashtiruvchi mashqlarning yuqori samaradorligi qayd etilgan.

6. Musiqa va san'at maktabi psixologi va pedagogining amaliy faoliyat yo'nalishlari

Musiqa va san'at maktablarida psixologik xizmat faoliyatini tashkil etishda sahna hayajonini diagnostika qilish va uning oldini olish alohida amaliy yo'nalish bo'lishi lozim. Bunda o'quvchilarni keskin guruhlarga bo'lmasdan, ularning shaxsiy va psixofiziologik xususiyatlarini individual ravishda o'rganish kerak.

Maktab psixologi va pedagogi hamkorlikda quyidagi amaliy faoliyat yo'nalishlarini amalga oshirishlari tavsiya etiladi:

• O'quvchilarning sahna chiqishlaridan oldingi emotsional va fiziologik holatini davriy kuzatish va monitoring qilish;

• O‘quvchilarning musiqiy self-efficacy (ijrodagi o‘ziga ishonch) va o‘z-o‘zini baholash darajasini diagnostika qilish;

• Xato qilishdan qo‘rqish va nomoslashuvchan perfektsionizm ko‘rsatkichlarini aniqlash;

• O‘quvchilar, ota-onalar va o‘qituvchilar o‘rtasida psixologik treninglar hamda mahorat saboqlarini tashkil etish;

• Sahna oldidan nafas olish, autogen mashg‘ulotlar hamda emotsional o‘z-o‘zini boshqarish texnikalarini o‘rgatish;

• Ijtimoiy-psixologik so‘rovlar va diagnostika uchun standartlashtirilgan o‘lchov vositalaridan ilmiy va amaliy maqsadlarda foydalanish.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, maktab sharoitida o‘tkaziladigan psixodiagnostik testlar o‘quvchilarga klinik tashxis qo‘yish uchun emas, balki ularning psixologik va emotsional qiyinchiliklarini erta aniqlab, to‘g‘ri pedagogik-psixologik korreksiya va yordamni tashkil etish uchun xizmat qilishi shart.

XULOSA

Musiqa va san’at maktabi o‘quvchilarida sahna hayajoni — bu ijodiy va musiqiy ta’lim jarayonining tabiiy, biroq har bir o‘quvchida individual-psixologik xususiyatlarga ko‘ra turlicha namoyon bo‘ladigan murakkab psixofiziologik hodisasidir. Sahna hayajonini shunchaki oddiy qo‘rquv yoki vaqtinchalik to‘lqinlanish sifatida talqin qilish yetarli emas. U fiziologik reaksiyalar, salbiy kognitiv fikrlar, o‘ziga ishonchsizlik, ijtimoiy baholanishdan qo‘rquv va xulqiy o‘zgarishlarni o‘z ichiga oluvchi kompleks jarayondir.

Zamonaviy ilmiy va emiprik tadqiqotlar yosh musiqachilar va o‘quvchilarda sahna xavotirini ilmiy asosda o‘rganish mumkinligini hamda buning uchun maxsus tasdiqlangan diagnostik vositalar mavjudligini ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘ziga bo‘lgan ishonch, perfektsionizm yo‘nalishi, ichki va tashqi motivatsiya hamda ijtimoiy baholanishga munosabat sahna hayajoni va ijro sifati bilan chambarchas bog‘liqdir.

Shu bois, musiqa va san'at maktablarida yuqori ijrochilik natijalariga va emotsional barqarorlikka erishish uchun faqatgina texnik mashg'ulotlar hamda repetitsiyalar sonini ko'paytirish yetarli emas. O'quvchining psixologik va emotsional tayyorgarligi ham tizimli ravishda rivojlantirilishi hamda pedagogik jarayonga integratsiya qilinishi lozim. Pedagogning qo'llab-quvvatlovchi va hamkorlikdagi munosabati, ota-onalarning me'yordan ortiq bosim va talablaridan tiyilishi, bosqichma-bosqich sahna tajribasini yaratish, simulyatsion va repetitsion chiqishlardan keng foydalanish, nafas va psixofiziologik boshqaruvni o'rgatish hamda xatolarga nisbatan konstruktiv munosabatni shakllantirish ushbu yo'nalishdagi ustuvor vazifalar hisoblanadi.

Eng muhimi, o'quvchiga va yosh ijrochiga sahna "qo'rqinchli va shafqatsiz baholash joyi" emas, balki o'zining ichki dunyosini, ijodiy imkoniyatlarini va musiqiy obrazlarini tinglovchilar bilan baham ko'radigan erkin ijodiy maydon ekanligini anglatishdir. Musiqa va san'at maktabida shunday ijobiy va psixologik xavfsiz muhit yaratilgan taqdirda, o'quvchining nafaqat musiqiy ijrochilik mahorati, balki o'ziga bo'lgan ishonchi, shaxsiy mustaqilligi, emotsional barqarorligi va umumlashgan ijodiy faolligi ham har taraflama rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kenny, D. T. The Psychology of Music Performance Anxiety. Oxford: Oxford University Press, 2011.

2. Osborne, M. S., Kenny, D. T. Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. Journal of Anxiety Disorders, 2005, Vol. 19, Issue 7, pp. 725–751. DOI: 10.1016/j.janxdis.2004.09.002.

3. Osborne, M. S., Kenny, D. T., Holsomback, R. Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). International Journal of Stress Management, 2005, Vol. 12, No. 4, pp. 312–330. DOI: 10.1037/1072-5245.12.4.312.

4. Craske, M. G., Craig, K. D. Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. Behaviour Research and Therapy, 1984, Vol. 22, Issue 3, pp. 267–280. DOI: 10.1016/0005-7967(84)90007-X.

5. Kenny, D. T. The Role of Negative Emotions in Performance Anxiety. In: Juslin, P. N., Sloboda, J. A. (eds.). Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications. Oxford University Press, 2010, pp. 425–451.

6. Kenny, D. T., Ackermann, B. J. Optimizing Physical and Psychological Health in Performing Musicians. In: The Oxford Handbook of Music Psychology. Oxford University Press, 2014, pp. 633–648.

7. Mazzarolo, I., Burwell, K., Schubert, E. Teachers' approaches to music performance anxiety management: a systematic review. Frontiers in Psychology, 2023, Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1205150.

8. Hu, M. Delving into the structural model of students' music performance anxiety, self-efficacy, and motivation based on a self-determination theory. Learning and Motivation, 2024, Vol. 87, Article 102011. DOI: 10.1016/j.lmot.2024.102011.

9. Wang, Q., Yang, R. The influence of music performance anxiety on career expectations of early musical career students: self-efficacy as a moderator. Frontiers in Psychology, 2024, Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1411944.

10. Bakhtiari, P., Nikanmajd, N., Ghasemi Shayan, R. Recent developments in coping strategies focusing on music performance anxiety: a systematic review. Frontiers in Psychology, 2025, Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1507229.

11. He, H., Ding, J. Exploring the Relationship Between Adaptive-Maladaptive Perfectionism and Music Performance Anxiety Among Preservice Music Teachers: The Mediating Role of Performing Self-Efficacy. Psychology in the Schools, 2025, Vol. 62, pp. 2791–2804. DOI: 10.1002/pits.23503.

12. Ou, C., Qin, C. Exploring musical self-efficacy and performance anxiety in young violin learners: insights from mainland China. Frontiers in Psychology, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1575591.

13. Wang, Y., Lan, Y. The dual roles of social support and coping in music performance anxiety: a systematic review of evidence from music students and professional musicians. Frontiers in Psychology, 2026, Vol. 17. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1904694.

14. Kenny, D. T. Music Performance Anxiety. In: Oxford Handbook of Music Performance, Vol. 2. Oxford University Press, 2022, pp. 204–231.