

MUSIQA TERAPIYASIDA MUSIQIY IMPROVIZATSIYA

Xolmirzayeva Nigina Zoxiddin qizi

Toshkent shahar Madaniyat boshqarmasi Mirzo Ulug'bek tumanidagi 20-son bolalar musiqa va san'at maktabi "O'zbek xalq cholg'ulari" bo'limi dutor sinfi o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: dotsent S.T.Turatov

Annotatsiya: *Musiqa terapiyasida musiqiy improvizatsiya bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash, hissiyotlarni ifodalash va o'z-o'zini anglash jarayonini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bu usul yordamida bemorlar o'z his-tuyg'ularini musiqiy shaklda erkin ifoda etib, stressni kamaytirish va psixologik muammolarni yengish imkoniga ega bo'ladilar. Improvizatsiya jarayoni kognitiv va emosional ko'nikmalarni oshirib, ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi.*

Аннотация: *В музыкальной терапии музыкальная импровизация является важным средством улучшения психического состояния пациентов, выражения эмоций и развития процесса самосознания. С помощью этого метода пациенты могут свободно выражать свои эмоции в музыкальной форме, снижая стресс и преодолевая психологические проблемы. Процесс импровизации повышает когнитивные и эмоциональные навыки и стимулирует творческое мышление.*

Abstract: *In music therapy, musical improvisation is an important tool for improving the mental state of patients, expressing emotions, and developing the process of self-awareness. With the help of this method, patients have the opportunity to freely express their feelings in musical form, reduce stress, and overcome psychological problems. The process of improvisation increases cognitive and emotional skills and stimulates creative thinking.*

Kalit so'zlar: *Musiqiy improvizatsiya, terapiya, adaptatsiya, professional, manipulyatsiya, defleksiya, retrofleksiya.*

Musiqiy improvizatsiya (lotincha "kutilmagan, to'satdan") MTning ta'sirchan usullaridan biridir. MT nuqtayi nazaridan, musiqiy improvizatsiya jarayonining qimmati muloqotning noverbal shakliga tayanishidadir. Ovozning tovushi va bo'yog'i, imo-ishoralar va tana harakatlariga qarab, odamning temperamenti, xarakteri va kayfiyatini aniqlash mumkin.

Muloqotning nolisoniy shakllari, odatda, ko'pincha ishonchli vaziyatlarda faollashadi, masalan, xafa bo'lgan odamni yupatish, qo'rqqan odamni tinchlantirish va hokazo. Bundan tashqari, hamma narsa ham nutq yordamida aytilishi mumkin emas va aytilmay qoladi. Insonning tabiiy his-tuyg'ularini ifodalashga "madaniy senzura" deb ataladigan narsa qo'yiladi, u nimani "odobli" va nimani "odobsiz" deyishni belgilaydi.

Senzorlar vazifasini bir vaqtning o'zida oila o'zining taqiqlari va ko'rsatmalari bilan, keyin esa qolgan ijtimoiy muhit (do'stlar, qo'shnilar va boshqalar) bajaradi va shu bilan har

qanday tilning umumiy madaniy kontekstini hosil qiladi. Ammo tildan siqib chiqariladigan va ongli ifoda usul.

Yangi sharoitda nima qilishni bilmaganingizda, ya'ni yangicha yo'l tutganingizda "improvizatsiya qilishimga to'g'ri keldi," deysiz. XV asrda Leonardo da Vinchi o'zining tasviriy san'at darsligida o'quvchilarga "ko'rishning yangi turi"ni tushuntirganida, u to'xtab, devordagi dog'larga, gulxan kuliga, bulutlarga qarashni maslahat bergan. Albatta, bunday mashqlarni bajarishda miya dastlab aniq hech narsani tushuna olmaydi, lekin bu uni yangi yechimlarni izlashga majbur qiladi. Psixoanaliz asoschisi Z.Freyd "o'xshash" ish usullaridan foydalangan. Z.Freydning "erkin assotsiatsiyalar" usuli bemordan miyasiga kelgan hamma narsani, hatto u ahamiyatsiz yoki ma'nosiz tuyulsa ham, aytishni talab qilishga asoslangan. Bu bilan bemor "bilmaganini," hali anglab yetmaganini gapirib beradi.

Musiqiy improvizatsiya Freyd metodining musiqada, o'z his-tuyg'ularini ijodiy boshdan kechirishdagi assotsiatsiyalaridir. Muayyan hayotiy vaziyatlarda, birinchi navbatda, boshqa odamlar bilan muloqot qilish bilan bog'liq vaziyatlarda mo'ljal ola bilmaslik har doim ham aniq ifodalanma.

Improvizatsiya uchun odatda qanday vositalardan foydalaniladi? Professional muzterapevt xonasida odatda fortepiano, zarbli gonglar to'plami, ksilofon, metallofon, qo'ng'iroqchalar, barabanlar, litavralar va boshqalar, shuningdek, childirma, surnay, torli cholg'ular va gitara mavjud. Shu bilan birga, terapevt musiqiy improvizatsiya uchun hech qanday oldindan o'rganilgan bilimlar talab qilinmasligini, bu yerda soxta tovushlar mavjud emasligini tushuntiradi. Bir qarashda betartib tuyuladigan tovushlarda o'z musiqamizni tanib olish uchun ko'nikish kerak, xolos. Shunday qilib, ijodiy qobiliyatlar ham, ma'naviy qiyinchiliklar va cheklovlar ham ochiladi.

Musiqqa yaratish jarayoni oddiy odam tushunishi qiyin bo'lgan faoliyat bo'lib, u o'zini havaskor deb hisoblab, ko'pincha bunga jur'at eta olmaydi. Ammo bemor tez orada MTda bolalarcha qiziquvchanlik hissi, tajriba o'tkazish istagi va muayyan faollik asos qilib olinganini payqaydi. Ya'ni, MT bemorning kasallik yoki shaxsning o'zi bilan bog'liq ijodiy imkoniyatlari va cheklovlarini umumiy o'rganishdir. Improvizatsiya haqiqatan ham mutaxassisga bemorning holatini tashxislash, uning kechinmalari va xatti-harakatlari tuzilmalariga kirib borish imkonini beradi.

3. Musiqiy improvizatsiyadan foydalanganda inson holatini tashxislash ko'pincha "muloqot sohasidagi buzilishlar" (geshtalt-terapiya yo'nalishi) tushunchasiga asoslanadi. Unda besh turdagi qoidabuzarliklar ajratib ko'rsatilgan.

Ehtiyotkorlik yoki introyeksiya. Haddan tashqari ehtiyotkor odam, avvalo, butun dunyoga, o'z impulslariga, nazorat qilib bo'lmaydigan hamma narsaga qo'rquv bilan munosabatda bo'lishi va shunga mos ravishda ehtiyotkorlik bilan improvizatsiya qilishi bilan tavsiflanadi. Bunday xulq-atvor turi uchun o'z ichki dunyosiga e'tibor qaratish xosdir. Xavfsizlik uchun, vaziyatni nazorat qilishni yo'qotishdan qo'rqib, u tashqi dunyodan kelgan hamma narsani "yutadi." Kasalliklar, og'riqlar, azob-uqubatlar, xafagarchiliklarni qabul qiladi, atrofdagilarga aniq, qat'iy "men"ni qarshi qo'ya olmaydi. Odatdagi muloqotda bu haddan tashqari ehtiyotkorlik "Yo'q, yo'q, ahvolim yaxshi" (o'zingizni yaxshi his

qilyapsizmi, deb so'rashsa) yoki "Ha-ha, menga ham shunday tuyulyapti" (boshqalar uni bahsda yoki dolzarb muammolarni muhokama qilishda ishtirok etishga "taklif qilishsa") kabi iboralarni doimiy ravishda ishlatishda namoyon bo'ladi. Guruhli improvizatsiyaga bag'ishlangan mashg'ulotlarda bunday shaxs unga taklif qilingan hamma narsani "hazm" qiladi: bu bitta barabanda to'rt qo'lli o'yin yoki lab garmonida yakkaxon bo'lishidan qat'i nazar. U har qanday taklifni qabul qiladi. Faqat o'zi yoqtirgan odamni taklif qilishi yoki o'zi yomon ko'rgan odam bilan muloqot qilishdan bosh tortishi dargumon. Bunday kishi boshqalar itoat qilganda itoat qiladi. Barcha ruhiy kuchlar va ularning ortidagi qo'rquvlardan bu yerda eng kuchli "ishlaydigan" depressiv kuch: o'zi uchun javobgar bo'lishdan qo'rqish, o'z shaxsiyatidan qo'rqish.

Manipulyatsiya yoki proyeksiyalash. Manipulyatsiyaga moyil odam musiqa asboblarida improvizatsiya qilib, o'zini taxminan shunday tutadi: u tayoqchalar bilan barabanni urib, musiqa u bor joyda ekanligiga va hamma unga ergashishiga ishonadi, chunki u juda yaxshi baraban chaladi. Bunday odam boshqa ijrochilardan, improvizatsiya ishtirokchilaridan o'zining tushkun umidlari va umidlarining proyeksiyasi sifatida foydalanadi. Manipulyator ongsiz ravishda guruhning barcha ishtirokchilari orasidan o'yinida depressiv boshlanishi yaqqol ko'rinib turganlarni, zaifroq, ishonchsiz va qaram bo'lganlarni tanlaydi. Xulq-atvorning ushbu turini ko'rib chiqib, xulosa qilish mumkinki, ushbu holatda diqqat markazida bo'lishning cheklanmagan ehtiyoji mavjud. Odatda, bunday improvizatsiyalar yorqin dominantlik bilan ajralib turadi. Bunday musiqaning ehtiyotkor o'yinchilarga hech qanday aloqasi yo'q. Sekin, sodda, o'rtacha improvizatsiya.

Qisish yoki retrofleksiya. Atrofdagi odamlar bilan muloqotga intilish odamni boshi berk ko'chaga kiritib qo'yganini anglash retrofleksiyaga olib kelish mumkin. Retrofleksiya holatida bo'lgan odam haqida biz uni tushkunlikka tushgan, siqilgan, o'z-o'ziga g'arq bo'lgan deb aytamiz. Masalan: kimdir o'z sherigidan yoki butun bir guruhdan e'tirof, mehr, muhabbat kutadi va ularni umuman yoki o'zi kutgan hajmda olmaydi. Bunday holda, "retrofleksiya qiluvchi" odam indamay, "ichida" biror narsani olmaganligi yoki olganligi, lekin kamligi uchun azob chekadi. Musiqiy improvizatsiya jarayonida u zavq bilan, lekin asosan yolg'iz o'ynaydi. U o'ziga boshqalardan quvonch bilan oladigan narsani beradi: qo'llab-quvvatlash, tayanch, yaqinlik. Bunday odamlar musiqiy muloqot paytida hech kim bilan fikr almashmaydilar: ular boshqalardan hech narsa olmaydilar va ularga hech narsa bermaydilar. Ularning barcha improvizatsiyasi o'z-o'zi bilan suhbatga aylanadi. Bu sokin qaysarlik, xafa bo'lish bilan ajralib turadigan xulq-atvor uslubidir.

Og'ish yoki defleksiya. Defleksiya odamlarning jonga tegishi, xiralik qilishida namoyon bo'ladi. Ular har doim hamma bilan bir vaqtning o'zida va hamma narsa haqida ahamiyatsiz suhbatni qo'llab-quvvatlashga tayyor. Odam qanday gapirsa, shunday o'ynaydi: har kim bilan alohida va hamma bilan bir yo'la, yuzaki, o'zini samimiy muloqot quvonchidan mahrum qilib. Bunday muloqot uslubiga moyil bo'lgan odamning o'zi ham bunday muloqotning narxi yuqori emasligini va boshqalar uchun ko'pincha umuman qiziqarli emasligini tushunadi. Natijada, u o'zini yolg'iz his qiladi, o'zini yolg'iz his qiladi va tartibsiz muloqot orqali uni yengishga harakat qiladi. Defleksiyaga xos bo'lgan odam

ortiqcha sahnaviylik, his-tuyg‘ularning ta’sirchanligini ko‘rsatadi, buning ortida mustahkam aloqalardan qo‘rqish, sheriklarning teng huquqli munosabatlarini qo‘msash yashiringan. Bunday odam hammaga yoqishni, hammaga yoqishni istaydi.

Adaptatsiya yoki konflyuensiya ("konflyuensiya" - qo‘shilish). Bu zaifroqning o‘zini kuchliroq yoki butun guruh bilan tenglashtirishga intilishidan iborat bo‘lib, o‘zini ishonchliroq his qilish uchun. Haddan tashqari moslashuvchanlik, boshqa birov bilan qo‘shilib ketish istagi o‘zining haqiqiy "Men"idan voz kechishni, shuningdek, shaxs rivojlanmagan va rivojlana olmaydigan holatni anglatadi. Bunday shaxslar musiqiy improvizatsiya jarayonida begona musiqa oqimi bo‘ylab suzadilar: kimdir ritmni chaladi va "moslashuvchi" darhol uning ijrosiga moslashadi. U ba’zi bir murakkab Improvizatsiya orqali faol musiqa terapiyasi sizga boshqa ijro uslubidan farq qiladigan har bir shaxsga yaqinlashishga imkon beradi va u bilan birgalikda biz ushbu uslubning orqasida nima borligini o‘rganmoqdamiz: ijobiy kuchlar yoki uning qo‘rquvi va shu bilan bog‘liq o‘zini o‘zi boshqarish jarayonlarining buzilishi. Muammoni tushuntirib, bu kirkuvlarni yengishni sharganish mumkin. Bularning barchasi, shuningdek, musiqa terapevti har bir yangi odam bilan muloqot qilishning yangi usulini topishi va bemorning aqliy kuchlarini ko‘rsatib, uning aqliy kuchlarini yaxshilashga yordam berishi kerakligini anglatadi.

Xulosa qilib aytganda Musiqiy improvizatsiya musiqa terapiyasining kreativ va samarali shaklidir. U bemorning ruhiy va jismoniy sog‘ligini yaxshilash, ichki dunyosini ifoda etishga yordam berish, stressni kamaytirish hamda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish yo‘lida muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, musiqiy improvizatsiya terapiyani individual va guruh treninglar shaklida samarali amalga oshirish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Blavo, R. Muzika bilan davolash /R.Blavo. 2003. SPb.: Piter: Piter-print.
2. Deker-Foygt, G.-G. Musiqa terapiyasiga kirish / G.-G.Deker-Foygt. SPb.: Piter: Piter-print, 2003.
3. Campbell D. Music for Health. Motsart effekti / D.Kempbell. - Minsk: Popurri, 2010.
4. Moreno, D.J. Ichki musiqangizni qo‘shing / D.J. Moreno. - M.: Kogito-Sentr, 2009.
5. Petrushin, V.I. Musiqiy psixoterapiya: nazariya va amaliyot: o‘quv qo‘llanma / V.I. Petrushin. - M.: VLADOS, 2000.
6. Zykova, M. N. Folklor 2004. Kuri rapiya / M. N. Zykova. - Moskva: MODEK.
7. Cadevson, H. o‘yin psixoterapiyasi bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar/ H.Cadevson, C. Schaeffer. - Sankt-Peterburg, 20 omborxon.