MUSIQA YO'NALISHI TALABALARIDA EMOTSIONAL O'ZINI BOSHQARISHNING IJODIY TAFAKKUR RIVOJIGA TA'SIRI

Abdirimov Komiljon Toxirovich
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
San'at kafedrasi mudiri

Annotatsiya. Tezisda musiqa yo'nalishi talabalarida emotsional o'zini boshqarishning ijodiy tafakkur rivojiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. J. Grossning emotsiyani boshqarish jarayon modeli, ijobiy emotsiyalarning «kengaytirish va qurish» nazariyasi hamda kayfiyat va ijodkorlik munosabatiga oid tadqiqotlar asosida musiqiy faoliyatda emotsiyaning ikki yoqlama tabiati – ijodiy ifoda manbai va ijodiy fikrni cheklovchi omil ekani – ochib beriladi. Ijro tashvishi, xatodan qo'rqish va psixologik xavfsizlik emotsional jarayonlar nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Mashg'ulot, ijro va ijrodan keyingi bosqichlarga mos amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: emotsional o'zini boshqarish, kognitiv qayta baholash, ijro tashvishi, ijodiy tafakkur, xatodan qo'rqish, psixologik xavfsizlik, musiqiy improvizatsiya.

Mavzuning dolzarbligi.

Musiqiy faoliyat emotsiyalar bilan bevosita bog'liq: ijrochi asarning emotsional mazmunini idrok etishi, uni o'zida kechirishi va tinglovchiga yetkazishi lozim. P. Yuslin va D. Vestfyell musiqa tinglovchida emotsiyani bir nechta turli psixologik mexanizmlar orqali uyg'otishini asoslagan [1]. Shu bilan birga akademik konsert, imtihon va tanlovdagi chiqish musiqa talabasi uchun kuchli stress manbaidir; I. Fernholts va hammualliflarning tizimli sharhida ijro tashvishi musiqachilar orasida keng tarqalgan va jiddiy muammo ekani qayd etilgan [2]. Demak, musiqa talabasi uchun emotsiya bir vaqtning o'zida ham ijodiy resurs, ham ijodiy fikrni bo'g'uvchi omil bo'lishi mumkin. Ijodga kuchli intilgan talaba ham his-tuyg'ularini boshqara olmasa, o'z g'oyasini real ijro vaziyatida ro'yobga chiqara olmaydi. Shu sababli emotsional o'zini boshqarishni ijodiy tafakkurning alohida psixologik sharti sifatida o'rganish dolzarbdir.

Tadqiqot maqsadi

– musiqa yo'nalishi talabalarida emotsional o'zini boshqarish strategiyalarining ijodiy tafakkurga ta'sir yo'llarini nazariy jihatdan asoslash va ularni ta'lim jarayonining turli bosqichlarida rivojlantirish yo'nalishlarini belgilashdan iborat. Tezis nazariy tahlilga asoslangan bo'lib, empirik ma'lumotlarni o'z ichiga olmaydi; bildirilgan qoidalar keyingi tadqiqotlarda tekshirilishi lozim bo'lgan farazlar sifatida qaraladi.

Nazariy tahlil.

Emotsional o'zini boshqarish – J. Gross ta'rificha, shaxsning qanday emotsiyalarni, qachon kechirishi hamda ularni qanday his qilishi va ifodalashiga ta'sir ko'rsatuvchi jarayonlar majmui [3]. Grossning jarayon modelida boshqaruv emotsiya yuzaga kelishining turli bosqichlarida amalga oshadi: vaziyatni tanlash, vaziyatni o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, kognitiv o'zgartirish va emotsional javobni modulyatsiya qilish. J. Gross va O. Jon vaziyat ma'nosini qayta talqin qilishga asoslangan *kognitiv qayta baholash* strategiyasi emotsiyaning tashqi ifodasini ichda ushlab turishga asoslangan *bostirish* strategiyasiga nisbatan ijobiy affekt va psixologik farovonlik bilan ko'proq bog'liq ekanini ko'rsatgan [4].

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Emotsiya va ijodkorlik munosabatini tushuntirishda B. Fredriksonning «kengaytirish va qurish» nazariyasi muhim: unga ko'ra, ijobiy emotsiyalar fikr va harakat repertuarini kengaytiradi [5]. M. Baas, K. de Dreu va B. Neystadning meta-tahlili kayfiyat va ijodkorlik o'rtasidagi bog'liqlik kayfiyatning nafaqat ijobiy yoki salbiyligiga, balki faollashuv darajasiga ham bog'liq ekanini ko'rsatgan [6]. Z. Ivchevich va M. Brekett tadqiqotida ijodiy salohiyatning kuzatiladigan ijodiy natijaga aylanishida emotsiyani boshqarish qobiliyati muhim rol o'ynashi asoslangan [7]. Bu emotsional o'zini boshqarishni ijodiy tafakkurning «ishga tushiruvchi» sharti sifatida ko'rishga imkon beradi.

Musiqiy kontekstda *xatodan qo'rqish* ijrodan oldingi va ijro paytidagi xavotir sifatida namoyon bo'ladi. S. Kruze-Veber va R. Parnkatt musiqachilar xatodan har qanday holatda qochishga intilishini, ammo innovatsion va o'ziga xos ijro uchun xato xavfiga borish zarurligini ta'kidlab, xatoning oldini olish, xatoni boshqarish va xatoga do'stona munosabatda o'qitish yondashuvlarini taklif etgan [8]. Neyrokognitiv tadqiqotlar ham shu masalaga oydinlik kiritadi: Ch. Limb va A. Braun jaz improvizatsiyasi paytida o'z-o'zini nazorat bilan bog'liq prefrontal sohalar faolligi pasayishini qayd etgan [9], R. Biti esa improvizatsiyani kognitiv nazorat va spontan g'oya yaratish jarayonlarining o'zaro ta'siri sifatida talqin qilgan [10]. *Psixologik xavfsizlik* – jamoada shaxslararo tavakkal qilish xavfsiz ekaniga bo'lgan umumiy ishonch [11] – bu nuqtai nazardan tahdid sifatidagi baholashni susaytiruvchi va emotsiyani birgalikda boshqarishga yordam beruvchi ijtimoiy omil sifatida qaraladi.

Asosiy fikrlar.

Birinchidan, musiqa talabasi bir vaqtda ikki xil emotsional vazifani hal qiladi: asarning badiiy emotsiyasini his qilish va ifodalash hamda o'z holatini – hayajon, xavotir, umidsizlikni – boshqarish. Ikkala vazifa ham cheklangan diqqat resursiga tayangani sababli, ikkinchi vazifa haddan ortiq resurs talab qilganda ijodiy-ifodaviy izlanish uchun imkoniyat qisqaradi.

Ikkinchidan, ijodiy tafakkur uchun boshqaruvning miqdori emas, strategiyaning sifati hal qiluvchi bo'lishi mumkin. Bostirish strategiyasi emotsional ifodani cheklagani uchun musiqiy ijroda ifodaviylikning pasayishiga olib kelishi ehtimoli bor. Kognitiv qayta baholash esa – masalan, sahna oldidagi fiziologik hayajonni tayyorlik belgisi sifatida talqin qilish – emotsiyani yo'qotmasdan uni badiiy maqsadga yo'naltirishga imkon beradi. Bu fikr nazariy xulosa bo'lib, musiqa talabalari namunasida maxsus tekshirishni talab qiladi.

Uchinchidan, Grossning jarayon modeli musiqiy faoliyat bosqichlariga mos keladi: mashg'ulot bosqichida vaziyatni tanlash va o'zgartirish (xatoga ruxsat berilgan sharoit yaratish), ijro paytida diqqatni texnik xatolardan musiqiy obraz va frazaga yo'naltirish, ijrodan keyin esa xatoni o'z-o'zini ayblash emas, tahlil obyekti sifatida qayta baholash. To'rtinchidan, maqsad emotsiyani yo'qotish emas, balki ijodiy fikrlash uchun maqbul faollashuv darajasini saqlashdir: haddan ortiq xavotir ham, emotsional befarqlik ham ijodiy izlanishni cheklaydi.

Xulosa.

Nazariy tahlil emotsional o'zini boshqarish musiqa talabasining ijodiy tafakkuri uchun «amalga oshiruvchi» shart ekanini ko'rsatadi: u mavjud ijodiy salohiyatning real ijro va mashg'ulot vaziyatlarida namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Ijodiy tafakkur uchun boshqaruv strategiyasining turi muhim bo'lib, qayta baholashga asoslangan moslashuvchan boshqaruv bostirishga nisbatan ijodiy ifodani ko'proq saqlab qolishi mumkin. Emotsional o'zini boshqarish o'rgatiladigan ko'nikma bo'lgani sababli, uni musiqa ta'limi mazmuniga maqsadli ravishda kiritish zarur.

Amaliy tavsiyalar.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

1) Mutaxassislik darslarida ijro oldidan va keyin qisqa kognitiv qayta baholash mashqlarini qo'llash. 2) Ijroga tayyorgarlik tartibini (nafasni tartibga solish, diqqatni musiqiy obrazga qaratish) shakllantirish. 3) Sahna tajribasini bosqichma-bosqich kengaytirish: guruh ichidagi ijrodan kichik auditoriya va keyin ommaviy konsertga o'tish. 4) Improvizatsiya mashg'ulotlarida «kutilmagan nota – yangi g'oya uchun material» tamoyiliga tayanish. 5) Ijrodan keyingi refleksiyani emotsiya, qaror va natija bo'yicha tuzilgan savollar asosida o'tkazish. 6) Asarning emotsional mazmunini tahlil qilish va so'z bilan ifodalashni darsning muntazam qismiga aylantirish. 7) O'qituvchilarni ijro tashvishining belgilarini tanishga o'rgatish va zarur hollarda talabani psixologik xizmatga yo'naltirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences, 31*(5), 559–575. https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293
2. Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: A systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine, 49*(14), 2287–2306. https://doi.org/10.1017/S0033291719001910
3. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
4. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
5. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
6. Baas, M., De Dreu, C. K. W., & Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood–creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin, 134*(6), 779–806. https://doi.org/10.1037/a0012815
7. Ivcevic, Z., & Brackett, M. A. (2015). Predicting creativity: Interactive effects of openness to experience and emotion regulation ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 9*(4), 480–487. https://doi.org/10.1037/a0039826
8. Kruse-Weber, S., & Parncutt, R. (2014). Error management for musicians: An interdisciplinary conceptual framework. *Frontiers in Psychology, 5*, 777. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00777
9. Limb, C. J., & Braun, A. R. (2008). Neural substrates of spontaneous musical performance: An fMRI study of jazz improvisation. *PLoS ONE, 3*(2), e1679. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001679
10. Beaty, R. E. (2015). The neuroscience of musical improvisation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 51*, 108–117. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.01.004
11. Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly, 44*(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.