



## Հ ո գ ե ր ա ն ո թ յ ո ն - ե ր ա ժ շ տ ա գ ի տ ո թ յ ո ն

կարող է մեկի համար լինել հանգստացնող, մյուսի համար՝ նյարդայնացնող, մեկի մոտ կարող է առաջացնել դրական հուզական ապրումներ, կայտառ տրամադրություն, իսկ մյուսի մոտ՝ հակասակը:

Այս հետազոտությանն ի հակադրություն կա նաև այն մտտեցումը, որ երաժշտության բովանդակային և գործիքային ներդաշնակությունը, ոճը և լսելու տևողությունը կարող են հանգեցնել համընդհանրության՝ հուզական ապրման, հոգեկան գործընթացների և օրգանիզմի վրա ունեցած ազդեցության տեսանկյունից: Օրինակ՝ մի շարք հետազոտողներ ուսումնասիրություններ են կատարել դասական երաժշտության ընկալման վերաբերյալ: Հետազոտություններից ստացված արդյունքներից ընդհանրացրել են, որ նույնիսկ նորածինը կարող է ունենալ դրական հուզական ապրում դասական երաժշտություն լսելիս (M. Nöcker-Ribaupierre), որ դասական երաժշտությունը նպաստում է կոգնիտիվ գործընթացների զարգացմանը, օրինակ մտածողության ճկունությանը, երևակայության և ստեղծարարության զարգացմանը: Մի խումբ գիտնականներ ապացուցել են, որ պտուղն ակտիվորեն արձագանքում է այն երաժշտությանը, որը մայրը լսում է հղիության ընթացքում: Օրինակ, եթե Մոցարտի ու Վիվալդիի ստեղծագործությունները հանգստացնում են, ապա ռոքի դեպքում արագանում է երեխայի սրտխիռոցը, և նա սկսում է անհանգիստ շարժումներ կատարել (5. էջ 76-83): Նույնիսկ գիտնականների մի խումբ բացահայտել է, որ դասական երաժշտությունը թերապևտիկ ազդեցություն ունի հոգեկան որոշ հիվանդությունների ախտանիշների հաղթահարման ժամանակ՝ հատկապես տրամադրության խանգարումների, հուսալքության, ընկճվածության և վարքային խանգարումների առումով (6. էջ 68-78): Այս արդյունքները վկայում են, որ անկախ տարիքից, ազգությունից, մտավոր և ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններից դասական երաժշտությունն ունի համընդհանուր ազդեցություն անձի հոգեվիճակների վրա:

Ջ. Լոենին և նրա գործընկերները հետաքրքիր հետազոտություն են կատարել հղի կանանց խմբի հետ: Սկզբում նրանք պարզում են, թե հղիության ընթացքում կանանցից ովքեր են հոգևոր երաժշտություն լսում և ըստ այդմ բաժանում նրանց երկու խմբի՝ լսողների և չլսողների: Այնուհետև ծննդաբերությունից մի քանի ժամ հետո, երբ երեխաները լայիս են, միացնում են նույն հոգևոր երաժշտությունը: Լսելով այն՝ առաջին խմբի մայրերի երեխաները հանգստանում են ու լռում, իսկ երկրորդ խմբի մայրերի երեխաները ոչ մի կերպ չեն արձագանքում այդ երաժշտությանը (7. էջ 903-918):

Ա. Լ. Բոչկարևը (1997 թ.) կատարել է ուսումնասիրություններ՝ փորձելով առանձնացնել և դուրս բերել այն հիմնական հուզական արտահայտումները, որոնք ունենում են մարդիկ երաժշտություն լսելիս: Նա հետազոտություն է իրականացրել ուսանողների շրջանում, նրանց տվել է լսելու իրարից լրիվ տարբեր, հակադիր երաժշտություններ: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ ուսանողներից յուրաքանչյուրը յուրովի է ընկալել երկու երաժշտությունների բովանդակու-

թյունը, և յուրովի ապրել դրանցից առաջ եկած հույզերը՝ մինչև անգամ մարմնական հակազդումների մակարդակում (4. էջ 133-136):

Է. Գյանջումյանն իր հոդվածներից մեկում վերլուծության է ենթարկել երաժշտության ազդեցության մասին բազմաթիվ կոմպոզիտորների, ստեղծագործողների կարծիքները: Նա վերլուծել է երաժշտության մասնատված ժանրերի մարդու հոգեբանության վրա ունեցած ազդեցությունը, քննարկել է ազգաբնակչության շրջանում տարածված երաժշտական մշակույթը, վերջինի թողած դրական և բացասական ազդեցությունները: Ստեղծագործողի տեսանկյունից ներկայացնում է երաժշտության արարման գործընթացում դրսևորվող հուզական ապրումները, ստեղծագործողի զգացմունքներն ու հոգեվիճակը, նշելով, որ տվյալ երաժշտությունը լսողը նույնպես ապրում է այն հույզերը, որոնք ստեղծագործողն է «ներդրել» երաժշտության մեջ (8. էջ 52-58):

Հայտնի են նաև բազմաթիվ փաստեր, երբ այս կամ այն հիվանդությունը բուժվել կամ թեթևացել է երաժշտական թերապիայի շնորհիվ: Բուժական նպատակով երաժշտությունը կիրառում են դեռևս վաղեմի ժամանակներից, քանի որ մեղեդիների առաջ բերած հաճելի հույզերն ակտիվացնում են գլխուղեղի կեղևի գործունեությունը, լավացնում նյութափոխանակությունը, խթանում շնչառությունն ու արյան շրջանառությունը: Ականջի համար հաճելի երաժշտական ստեղծագործությունների հնչողության ժամանակ դրական հուզական ապրումներն ուժեղացնում են ուշադրությունը, խթանում կենտրոնական նյարդային համակարգը: Միաժամանակ ակտիվ նյարդային գործունեության մեջ են ներգրավվում լրացուցիչ նյարդային բջիջներ, որոնք այդ համակարգի՝ արդեն աշխատող օղակներից հանում են ծանրաբեռնվածությունը: Լսելով երաժշտությունը՝ վերածնվածություն է օրգանիզմի ռիթմիկան, որի ազդեցությամբ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներն առավել արդյունավետ են ընթանում (9.):

Մեր կողմից իրականացված դիտարկումները ևս ցույց են տվել երաժշտության մեծ դերն անձի հոգեվիճակների, տրամադրության, ինքնազգացողության փոփոխության ժամանակ: Փորձագիտական խմբի (ընտրությանը մասնակցել են 5 կիրառական հոգեբան մասնագետներ) հետ քննարկել և ընտրել ենք հինգ հայկական ստեղծագործության կատարումներ, որոնք բովանդակությամբ եղել են հանգիստ, մեղմ և տարբեր գործիքավորումներով: Հետազոտությունն իրականացրել են երիտասարդների, ուսանողների շրջանում, որոնք լսել են երաժշտությունը, և համապատասխան հարցաթերթիկում 1-5 գնահատման սանդղակով նշել են երաժշտության ազդեցության աստիճանը տրամադրության, ինքնազգացողության և ակտիվության վրա, գրառել են գուգորդվող հուզական ապրումներ, որոնք ի հայտ են եկել յուրաքանչյուր ստեղծագործությունը լսելիս: Այս գործոնների փոփոխությունը գրանցելու համար կատարել ենք նաև հոգեվիճակների գնահատում՝ կիրառելով ԻԱՏԲՄ (CAH) մեթոդի հայերեն կրճատ տարբերակը (10.): Ինքնազգացողության գնահատումը կատարվել է երաժշտությունը լսելուց առաջ և հետո:

Հոգեկան վիճակների նախնական գնահատմամբ եզրերն են, որ հետազոտվող խմբում հիմնականում միջինից բարձր է գրանցվել ակտիվությունը, կայստառությունը և ինքնազգացողության լարվածությունը: Երաժշտական կատարումները լսելուց հետո հոգեվիճակների գնահատման արդյունքները ցույց են տվել, որ զգալիորեն նվազել է ակտիվությունը, ինքնազգացողության լարվածությունը փոխակերպվել է լավ ինքնազգացողության, տրամադրության ցուցանիշը զգալիորեն փոփոխվել է դեպի հանգստության, խաղաղության: (Տես՝ երաժշտության հոգեբանության մասին աշխատությունը II.)

Չուգորդական ապրումների և հույզերի բնութագրիչները նույնպես եղել են ակտիվության վիճակը նկարագրող բառերից (կայստառ, ուրախ, ինքնավստահ, առույգ և այլն) անցում դեպի հանգստության վիճակը նկարագրող բառերի (հանգստություն, տխրություն, խաղաղություն, երանություն, թուլացում և այլն): Ընդհանրացնելով հետազոտության հիմնական արդյունքը պարզ դարձավ, որ հատուկ ընտրված երաժշտական դադարները որպես հոգեկարգավորիչ տեխնիկա հնարավորություն են ընձեռում մարդուն առանց հատուկ պայմանների ստեղծման կարգավորել իր պերզեպտիվ և կոգնիտիվ գործընթացների աշխատանքը (ուշադրություն, մըտածողություն), թուլացնել հոգեհուզական լարվածությունը, ակտիվացնել և կանխարգելել հոգնածության և հյուծվածության նախանշանները, կարգավորելով նաև որոշ հոգեֆիզիոլոգիական խնդիրներ:

**Ծ Ա Ն Ո Ւ Կ Գ Ր ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն**

1. Հալաջյան Վ. Մ., Անձի հոգեվիճակների և աշխատունակության կարգավորման համար երաժշտաթերապիայի կիրառման հիմնախնդիրները, //Արդի հոգեբանություն գիտական հանդես, N 1., Եր., 2018 թ., - 63-68 էջ: Halajyan V. M., Andzi hovevidchakneri ev ashkhatunakuthyan kargavorman hamar erazhshtatherapiayi kirar'man himnakhdirner', //Ardi hovebanuthyan gitakan handes, N 1., Yer., 2018 th., -63-68 ej.
2. Смолянинова С. В., Влияние музыки на психическое состояние человека., //Научно-практический электронный журнал "Аллея Науки", 13. 2017. <https://alley-science.ru>

3. Պողոսյան Ի. Ա., Ուշադրությունը և իմացական գործընթացների զարգացումը երաժշտական պարասպունքների միջոցով., Եր., Ասողիկ, 2008 թ., - 24 էջ: Poghsyan I. A., Ushadruthyun' ev imatzakan gorts'nthatzneri zargatzum' yer-azhshtakan parapunqneri mijtozov., Yer., Asoghik, 2008 th., - 24 ej:
4. Бочкарев Л. Л., Психология музыкальной деятельности., М.: Институт психологии РАН, 1997., - 352 с. Bochkareov L. L., Psikhologiya muzykal'noj deyatel'nosti., M.: Institut psikhologii RAN, 1997., - 352 s.
5. Думов Е. Л., Ноккер-Рибавьерье М., Андрущенко Н. В., Иова А. С., Музыкотерапия недонесенных новорожденных детей: успехи и перспективы., //Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова., тт. 7, 4, 2015., 76-83 с. Dumov E. L., Nöcker-Ribavierre M., Andrushchenko N. V., Iova A. S., Muzykoterapiya nedonoshennykh novorozhdeonnykh detej: uspekhi i perspektivy., //Vestnik Severno-Zapadnogo gosudarstvennogo meditzinskogo universiteta im. I. I. Mechnikova., tt.7, 4, 2015., 76-83 s.
6. Alfredo Raglio, Lapo Attardo and el., Effects of music and music therapy on mood in neurological patients, World J Psychiatr. Mar 22, Published online Mar 22, 2015. 5(1), pp. 68-78.
7. Joanne Loewy and el., The Effects of Music Therapy on Vital Signs, Feeding, and Sleep in Premature Infants, PEDIATRICS Volume 131, Number 5, May 2013, pp. 903-918.
8. Гянджумян Э. Г., Экопсихологические особенности воздействия массовой музыки., //Музыкальная Армения, 1-2 (40-41), 2011, 52-58 с. Gyandzhumyan Ej. G., Ejkopsikhologicheskie osobennosti vozdeystviya massovoj muzyki., //Muzykal'naya Armeniya, 1-2 (40-41), 2011., 52-58 s.
9. <https://www.bostonmagazine.com/health/2013/05/15/music-therapy/>//How Music Therapy Works – Bostom Magazin
10. Ավանեսյան Հ. Մ., Սպորտի կիրառական հոգեբանություն., /Ուսումնական ձեռնարկ., Եր., Էդիտ-Պրինտ, 2001., - 122 էջ: Avanesyan H. M., Sporti kirar'akan hovebanuthyun., /Usumnakan dzer'nark., Yer., Ejdit-Print, 2001., - 122 ej.
11. Назайкинский Е. В., О психологии музыкального восприятия., М.: Музыка, 1972. - 384 С. Nazajkinskij E. V., O psikhologii muzykal'nogo vospriyatiya., M.: Muzyka, 1972. - 384 P.

**Քանայի-քաներ.** երաժշտություն, հոգեբանություն, մեխանիզմներ, գիտական ուսումնասիրություն, տրամադրության, զգացմունքներ, ինքնազգացողության:

**Ключевые слова:** музыка, психология, механизмы, научные исследования, настроение, эмоции, самочувствие, релаксация.

**Keywords:** : Music, Psychology, Mechanisms, Scientific Researches, Emotions, Self-Sufficiency, Relaxation.

**Տեղեկություններ հեղինակի մասին.** ՀԱԼԱՋՅԱՆ ՎԻԼՅԱՄ ՄԻՍԱԿԻ (ծ. 1.1.1993 թ., ք. Երևան): Ավարտել է՝ 2014-ին ԵՊՀ Արևելագիտության ֆակուլտետը, արարագետ, բակալավր (դեկ.՝ պատմական գիտ. թեկն. Ա. Գասպարյան), 2016-ին ՀՀ ԳԱԱ Գիտակրթական միջազգային կենտրոնը, Արևելագիտության ֆակուլտետը, մագիստրոսական կրթությունը, որպես արարագետ, (դեկ.՝ պատմական գիտ. թեկ., դոցենտ Ռ. Միրաքյան)՝ 2016-2019 թթ. սովորում է ՀՀ ՊԿԱ, Կառավարման հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտուրայում (դեկ.՝ ՀՀ ՊԿԱ ռեկտոր, հոգեբանական գիտ. դոկտոր՝ Ա. Լոքյան): Ատենախոսության թեման է՝ «Հանրային ծառայողի հոգեկան աշխատունակությունը կարգավորող տեսաձայնային ներազդման մեթոդի արդյունավետությունը»: Հեղինակ է՝ 5 գիտական հոդվածի (հայ.՝ 3, անգլ., ռուս. լեզուներով), գիտաժողովի նյութերում՝ XII *Международной научно-практической конференции /«Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы РУДН (ՌԴ.) Մ., 2019, էջ 213-215, //Հանրային կառավարում, 2018, N 3-4, էջ 223-228, //Արդի հոգեբանություն, N 1, 2018, էջ 63-68, //Արդի հոգեբանություն, N 1, 2019, էջ 26-31, //International Journal of Engineering*

