

Հ ո զ ե ր ա ն ո թ յ ո ճ - ե ր ա ժ շ տ ա զ Ի տ ո թ յ ո ճ

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 կոզնիտիվ 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՝ վերածնունդի մեջ 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 գույքորդիկ 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, կայտառությունը և ինքնազգացողության լավածությունը: Երաժշտական կատարումները լսելուց հետո հոգեվիճակների գնահատման արդյունքները ցույց են տվել, որ զգալիորեն նվազել է ակտիվությունը, ինքնազգացողության լավածությունը 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 (կայտառ, 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, մրտաձողություն), թուլացնել հոգեհուզական լավածությունը, ակտիվացնել և կանխարգելել հոգնածության և հյուծվածության նախանշանները, կարգավորելով նաև որոշ հոգեֆիզիոլոգիական խնդիրներ:

ԾԱՆՈԹԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հարաջյան 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 Բ. 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-Рибоапьерре М., Андрущенко Н. В., Иова А. С., Музыкотерапия недоншенных 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-Ribaupierre 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., Ejksikhologicheskie 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 – Boston 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*

*Technologies and Management Research, Volume 6, Issue 2, February 2019/ <https://rpublication.com/ijst/ARCHIVE.html>:
Շատարել է հետազոտություն 4 փուլով, որի նպատակն է՝ պարզել երաժշտության ազդեցությունը քաղաքացիական
ծառայողների աշխատունակության և հոգեկան գործընթացների ակտիվացման վրա:*

Сведения об авторе: АЛАДЖЯН ВИЛЬЯМ МИСАКОВИЧ (род. 1 января 1993, г.Ереван). В 2014 году окончил факультет востоковедения (арабовед-бакалавр, рук. доктор исторических наук А. Гаспарян) Ереванского государственного университета. В 2019 году окончил магистратуру Международного научно-образовательного центра НАН РА, факультет востоковедения (рук. кандидат исторических наук, доцент Р. Миракян), аспирант кафедры психологии управления (рук. доктор философских наук, доктор психологических наук А. Локьян). Тема диссертации: “Эффективность аудиовизуальных эффектов умственного функционирования государственного служащего”. Автор 5 научных статей (на армянском, русском, английском) в материалах конференции XII Международной научно-практической конференции: “Высшая школа: Опыт, проблемы, перспективы”, Российская Федерация, 2019, С. 213-215; “Государственное управление”, 2018, И 3-4, С. 223-228; / /Современная психология, И 1, 2018, - С.68, / /Современная психология, И 1, 2019 г., С. 26-31; / /Международный журнал инженерных технологий и исследований в области управления, том 6, выпуск 2, февраль 2019 г. / <https://rpublication.com/ijst/ARCHIVE.HTML>. Провел исследование в 4 этапа, целью которого было выяснить влияние музыки на способность государственных служащих работать и активировать психические процессы.

Information about the author: HALAJYAN WILYAM MISAK (born 01.01.1993, Yerevan). Graduated from YSC Department of Oriental Studies, Arabic Studies, Bachelor's Degree (Head, PhD Doctor of History, A. Gasparyan), in 2016 International Scientific-Educational Center of NAS RA, Department of Oriental Studies, Master's Degree in Arabic Studies (Head PhD Doctor, Docent R. Miraqyan). From 2016 to 2019 has studied and got a PhD degree at the Department of Management Psychology (Head Rector of the RA Public Administration Academy, PhD Doctor of Psychological Sciences A. Loqyan). The topic of the thesis is "The effectiveness of the audio-visual effects of the public servant's mental functionality". He is the author of 5 scientific articles (in 3 languages Armenian, English, Russian), author in the materials of the conference, XII International scientific-practical conference / "High School: Experience, Problems, Perspectives", RF, 2019, p. 213-215, Public Administration, 2018, №3-4, p. 223-228, / /Modern Psychology, №1, 2018, p. -68, / /Modern Psychology, No. 1, 2019, p. 26-31, / /International Journal of Engineering Technologies and Management Research, Volume 6, Issue 2, February 2019. /<https://rpublication.com/ijst/ARCHIVE.html>. He has done research in 4 stages, which aims to find out the impact of music on the ability of civil servants' work and activate mental processes.

Резюме

Аспирант кафедры Психологии управления Государственной академии управления РА **Вильям Мисакович Аладжан**. – “**Особенности психологического воздействия музыки**”.

В статье представлен анализ различных научных исследований о механизмах психологического воздействия музыки. Особое внимание уделяется регуляторным аспектам музыкального воздействия на настроение, эмоции и самочувствие человека. Представлены также результаты авторского исследования, которые показывают, что спокойная музыка ослабляет психическое напряжение человека, способствует ощущению релаксации, тишины и сохраняет хорошее самочувствие и настроение.

Summary

PhD of the Department of Management Psychology at the State Academy of Management of RA **Wilyam M. Halajyan**. - “**Features of the psychological impact of music**”.

The article presents an analysis of various scientific studies on the mechanisms of the psychological impact of music. Special attention is paid to the regulatory aspects of musical influences on mood, emotions and human well-being. Presented as well the results of the author's research, which show that calm music weakens the mental stress of a person, contributes to a sense of relaxation, silence and maintains good health and mood.