

ԲԵԼԱ ՏԻԳՐԱՆԻ  
ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

ԵՊԿ-ի Գյումրու մասնաճյուղի դասախոս  
E-mail: bela.hovhannisyan@inbox.ru

ՄԵԶԳԻՍՑԻՊԼԻՆԱՐ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ - տեսակետ

## ՍԹՐԵՍ ԵՎ ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅՈՒՆ

(Սթրեսի հաղթահարումը երաժշտության միջոցով  
հետերկրաշարժյան տարիներին)

**Ա**ղոտ, բայց միևնույն ժամանակ հստակ հիշում եմ այդ մութ և «լուսավոր» տարիները: Մարդիկ, կսկիծը սրտերում, ողբը փոխարինել էին երաժշտական շշուկի: Ինքս ինձ հարց էի տալիս, թե ինչն էն լացի հետ երգում: Պատասխանն անցած տարիների ճանապարհն էր՝ իր բոլոր պրպտումներով, վերլուծություններով: Երբ մտորում եմ, վստահաբար կարող եմ ասել, այդ տխրության մեջ լսվում էին ժողովրդական երգի չփոփոխված լադախնտոնացիայի նրբերանգները, նրա մետրաթիվը, երաժշտական լեզվի բոլոր տարրերը՝ իրենց բոլոր գունային երանգներով: Գուցե այդ ժամանակ մեզ նոր Կոմիտաս էր պետք, ով թաքուն կլսեր, մտովի կգրառեր և կհանձներ թղթին:

Հայ ժողովրդի հարուստ պատմական անցյալն ուղեկցվել է արյունահեղ պատերազմներով, աղետներով, պայքարով: Բնականաբար այս երևույթներն իրենց դրոշմն են դրել հայ ժողովրդի կյանքում՝ դրանով վերաիմաստավորել ու յուրովի տեղ գտել ազգային մշակույթում: Ազգային արվեստի պատմությունը մեր ժողովրդի պատմության մի մասը լինելով, գեղարվեստորեն նկարագրում է ժողովրդի հոգևոր և մտավոր զարգացման փուլերը, իսկ հայ մոնոդիայի ճյուղերն, ի հայտ գալով ժողովրդի գոյության այս կամ այն ժամանահատվածում, դարձել են նրա գեղարվեստական մտածողության արտահայտությունը (1, էջ 6):

Մոնոդիկ երաժշտությունը դիտարկենք աղոթքի մեջ, մեր առօրյայում: Ինչն ենք մեր աղոթքներում խոսքը համադրում երաժշտության հետ, ինչն ժողովուրդը լացն արտահայտում է նաև երաժշտության տեսքով, երգի միջոցով՝ ինքնաբերաբար:

Հոգևոր եկեղեցական երաժշտությունը վերականգնում է հոգեկան հավասարակշռությունը, տալիս հանգրստություն: Ըստ առաքելական եկեղեցու, երաժշտությամբ արտահայտելով մեր աղոթքները և խընդրանքները, Աստծուն ավելի ենք մոտենում: Պարզ երաժշտական ելևէջներով խոսքը դառնում է ազդեցիկ, զուլայ, աստվածային: Չէ՞ որ երաժշտությունը երկնային շնորհ է: Ելևէջը փոխաբերական առումով՝ թրթիռն է,

զարկը, բարախյունը, հոգեկան այեկոծումը, իրար հաջորդող տարբեր հակասական զգացմունքների առաջացրած հուզմունքը և վիճակների՝ հաջողությունների ու նաև անհաջողությունների փոխհաջորդումը: Երաժշտության մեջ խոսքը ձգվում է, երկարում՝ անցնելով երաժշտական նյութի միջով: Այն ժամանակային առումով մարդուն մտածել է տալիս: Տարբեր է, երբ մեր ապրումները, հույզերն արտաբերում ենք խոսքի միջոցով, այլ է, երբ խոսքը համադրվում է երաժշտության հետ: Այն տարածվելով երաժշտության մեջ՝ մեղմում է մարդու հոգեկան պոռթկումները, որոնցում կա վիշտ, ցավ՝ դրանց հաղորդելով զսպվածություն:

Հետերկրաշարժյան տարիներին շփումն այնքան շատ էր հոգեբան դոկտորների հետ, որ արդեն մասնագիտացած կետ առ կետ թե երաժշտական, թե հոգեբանական տեսանկյունից կարողանում էի վերլուծել ինձ հուզող հարցերը և ստանալ հարցերիս հստակ պատասխանները:

Յուրաքանչյուր մարդ ապրել և ապրում է սթրես: Սթրեսը տվյալ օրգանիզմին ոչ բնորոշ պատասխանն է իրեն առաջադրված իրավիճակին: Դա ուժերի լարումն է, հոգնածությունը, ցավը, վախը, նույնիսկ մեծ հաջողությունից առաջացած ուրախությունը սթրես է:

Հարմարվելու մեծ ունակություն կամ ադապտացիա՝ ահա թե ինչն է հնարավոր դարձնում կյանքի տարբեր բարդ պայմաններում: Դա է սթրեսին դիմադրելու հիմքը (2, էջ 25-28):

Կյանքում պատահում են դեպքեր (աղետ՝ երկրաշարժ, ցեղասպանություն, պատերազմ, ծանր ու անպասելի կորուստներ, նմանօրինակ դժբախտություններ), որոնց պատճառած հոգեկան ազդեցությունը գերազանցում է տեսած դժվարությունները, առաջանելով տրավմաներ (6, էջ 15):

Սպիտակի երկրաշարժի հետևանքների հաղթահարումը երկար տևեց, որովհետև նրանք ենթարկվում էին նոր սթրեսների՝ պայմանավորված քաղաքական, սոցիալական պայմաններով: Տրավմայի փուլը կամաց-կամաց թուլանում էր: Մարդիկ սկսում էին ընդունել և հարմարվել նոր սթրեսներին:

«Երաժշտական Հայաստան» ամսագրի խմբագրական խորհրդի երաշխավորությամբ՝ Ծովինար Հրայրի Մովսիսյանի՝ 14.10.2020 թ. և ընդունվել տպագրության՝ 25.11.2020 թ., ներկայացրել է հեղինակը՝ 1.10.2020 թ.

Սթրեսի հաղթահարման առաջին միջոցներից մեկը երաժշտությունն է:

Կլինիցիատ բժշկների ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ադրենալինի արտադրումն օրգանիզմում պատասխան է սթրեսորի առաջացրած տագնապի սկզբնական ռեակցիային: Ահա այդ պակասն էր, որ ունեին հետտրավմային վիճակում գտնված մարդիկ և անգիտակցորեն գնում էին դեպի արվեստը՝ երաժշտությունը (որից ստանում էին անսպառ ադրենալին) (2. էջ 35)\*:

Երաժիշտները տքնաջան պարապում էին, փլատակներից հանած ծոռված գործիքներով՝ արտահայտելով իրենց սերն ու նվիրվածությունը: Բայց այստեղ արդեն ինչ-որ չափով հաղթահարված էր վախը, վիշտը, փոքր-ինչ հոգեբանական խնդիրները: Երաժիշտների մեջ կար հաղթահարելու և ապրելու ցանկություն, մեծ հույս վաղվա օրվա նկատմամբ: Ըստ հոգեբան դոկտոր Մելինե Գարագաշյանի արվեստագետների մեծ մասն իրենց կատարումներով, իրենց ստեղծագործությունների միջոցով ներքին բոլոր խնդիրները արտահայտում էին իրենց արվեստում ու դրանով իսկ թեթևանում:

Երկրաշարժից կես տարի հետո էր, բոլորը շտապում էին Մոսկվայից եկած նշանավոր դիրիժոր Վլադիմիր Սպիվակովի համերգին: Երաժշտությունը միավորում էր բոլորին, լռեցնում, բերում նույն հարթության: Համերգասրահը միակ տարածությունն էր, որտեղ կարելի էր ամօրյա լուրջությունը կիսել երաժշտության հետ: Դա այն վայրն էր, որտեղ հավաքում էին նրանք, ովքեր համընդհանուր խնդիրներ ունեին: Դա հայի միասնական գաղափարն էր, որ կարող էր հարթահարել բազում խնդիրներ:

Կոմպոզիտորներն իրենց արվեստում ներկայացնում են իրականությունը, որտեղ արտացոլվում է կյանքն՝ իր բոլոր դրսևորումներով: Սթրեսի հաղթահարման առաջին միջոցներից մեկը երաժշտությունն է, թեև ընկալումն անհատական է: Արվեստում, յուրաքանչյուր ոք կարող է տեսնել, գտնել հուզող հարցերի պատասխանները: Ամեն մի ստեղծագործություն դա կյանքից վերցված մի պատառիկ է, որը ներգործում է մարդու վրա, տանում դեպի գեղեցիկը, վեհը, կատարյալը:

Հոգեբանական տեսանկյունից աշխարհում ցավը, վիշտը, տառապանքը հաղթահարելու տարբեր դրսևորումներ կան: Հաղթահարման փուլում մարդը տարբեր ձևերով է դրսևորվում: Բացի տխրելուց, բղավելուց, արտասվելուց, մարդը կարող է պարել, ծիծաղել, դրականը լիցքեր հաղորդել շրջապատին՝ օգտագործելով իր ներքին դրական էներգիան, որը հակադարձում է իր մարմնում սթրեսից առաջացած ինտոքսիկացիային: Դա կարելի է տեսնել ոչ միայն երաժշտական, այլև արվեստի տարբեր ճյուղերում՝ նկարչություն, քանդակ, պոեզիա, թատրոն: Երբեք արվեստագետը մերժում և

թաքցնում է սթրեսային զգացումները և հաղթահարման միջոցը տեսնում է լույսի, հավատի մեջ՝ օգտագործելով իր բոլոր ուժերը, դրա շնորհիվ թուլանում, հանդարտվում, սթափվում, վերալիցքավորվում և գտնում է իրեն՝ էլ ավելի ամուր ու հաղթանակած: Սա կոչվում է սթրեսի մերժում: Այն շատ պարզ կարելի է տեսնել նաև Մարտիրոս Սարյանի կտավներում, սարյանական կարմիր ծաղիկների մեջ: Բոլորը զարմացած էին՝ եղեռնից հետո այդքան գունային գամմա: Այդ կարմիրը, որ ընդհանրապես արյան գույն է, Սարյանը օգտագործում էր շատ, տեղափոխելով և ապրեցնելով ծաղիկ մեջ, մտայն դեմքով ու «լուսավոր» վրձնով:

Մարդն իր կյանքում բազմաթիվ սթրեսների է ենթարկվում: Թաքնված սթրեսը մի օր կարող է վերածվել ընդվզման: Դա զգալի է Վ. Ա. Մոցարտի մոտ, երբ ստեղծագործական ամբողջ ներուժն ամփոփեց «Ռեքվիեմում»:

Սա արվեստի ու կյանքի համաձուլում է, իր պայքարով և տրամաբանական լուծումով: Մեր ուսումնասիրություններում դիտարկում ենք, որ կոմպոզիտորներից շատերը հեղինակավոր գործերը, որոնք հետագայում իրենց լայն ճանաչում են բերել, գրված են եղել կյանքի դժվարին ժամանակահատվածում:

Երաժշտությունը թույլ է տալիս մտածելու, վերապրելու զգացումները, ճշտելու և ելք գտնելու խնդիրների մեջ: Այն կարծես երկխոսություն լինի մարդու մտքերի հետ: Արվեստի յուրաքանչյուր գործի հաղթանակն Աստծո առկայության արդյունք է:

Արամ Խաչատրյանն իր նամակներից մեկում գրում է «...Անցյալի վիթխարի երկերը պարզ էին իրենց հանճարեղությամբ, հազեցած էին հսկայական վարպետությամբ... Արվեստագետը, եթե անկեղծ է, ապա պարտավոր է գրել ժողովրդին հուզող թեմայով, բայց թող չմոռանան, որ պետք է առաջին հերթին ոչ միայն արտացոլել մեր իրականությունը, այլ պետք է արտացոլել ճիշտ, ռեալիստորեն, բայց դեռ դա էլ քիչ է, պետք է նաև բարձր որակ ներկայացնել:

Հասարակական հոգին չի կարող հանգստանալ» (3.):

Հայրս երաժիշտ է և անցած մութ երեկոները լցնում էր լուսավոր մեղեդիներով ոչ միայն մեր, այլ նաև պատկից հարևանի տունը: Երբ դադարում էր երաժշտությունը, լսվում էր հարևանի պատի թկթկոցը: Ուշադիր լսելիս, նկատելի էր, որ դա սովորական թկթկոց չէր, այլ միևնույն ռիթմը: Գուցե իր երաժշտությունը, և ինչպես ասում էր Մարգարիտ Բրուտյանը. «Երգը կոլեկտիվ մտածողության ու հասարակական գիտակցության, ամբողջ ժողովրդի հոգեբանության ու հուզական աշխարհի դրսևորումն է, կյանքի ու մշակույթի գեղարվեստական պատմությունն է, նրա բանավոր տարեգրությունը: Իմանալ այդ «պատմությունն» անհրաժեշտ է, քանի որ նրա միջոցով կարելի է ծանոթանալ ժողովրդի անցյալին, ճիշտ մեկնաբանել այն, հասկանալ ներկան» (1, էջ 9): Այո, ճիշտ է ասված «հասկանալ ներկան»: Եթե անցյալը չուսումնասիրենք, թե՛ հոգեբանորեն, թե՛ երաժշտական տեսանկյունից, չենք կարողանա հասկանալ որտեղից է գալիս պրոբլեմը, լուծումը և վերջապես

\* Մութ տարիներին փողոցներում մեծահասակների կուտակված հերթերի, կարելի էր հանդիպել նավթավաճառների, ծառերն անխնա կտրող մեծ ու փոքրերի, սակայն նրանց կողքին ուներին զգաց երաժշտական գործիքներով մարդիկ կային, որոնք շտապում էին:

ինչից է այս ամենը բխում: Այս պարագայում որևէ մեկը, երբ լսում էր երաժշտությունը, նա ինքնաստիճան այն դարձնում էր իրենը, սեփականը: Եվ բնական էր, որ նրա մոտ դժգոհության այլք էր բարձրանում, երբ դադարում էր նվագը: Մարդու մոտ առաջանում էր կորստի, վախի, բաժանման, լքվածության զգացողություն: Երաժշտությունը դարձրել էր իրենը, իր մտքերի անբաժանելի մասնիկը, իր տան փոքրիկ «անդամը»: Երաժշտության բացակայության, մթի պարագայում նա մենակ էր և ունենում էր վախի, կորստի զգացում: Մակայն, երբ լսում էր երաժշտությունը, բացի ընկերակից լինելուց, նա հասկանում էր և զգում, որ մութը բոլորինն է, և մթի մեջ ուներ նեցուկ իր հարևանին: Ամերիկահայ հոգեբաններն իրենց հետերկրաշարժյան ուսումնասիրությունների մեջ գրում են, որ սթրեսից հետո երկրորդ փուլը միմյանց նեցուկ լինելու և աջակցելու փուլն է: Հաջորդ փուլերում հաղթահարելու, վերաարժևորման, պատասխանատվության, վերականգման փուլը (6, էջ 15-20):

Եթե մտովի ետ գնանք և վերլուծենք այսօրը՝ համաճարակի պարագան և զուգահեռներ անցկացնենք հետերկրաշարժյան տարիների հետ. կտեսնենք, որ այստեղ էլ ժողովուրդը մեկ ուժ է, փորձում է շնորհիվ երաժշտության, հաղթահարել բոլոր դժվարությունները: Բոլորը նույն խնդիրն ունեն և փորձում են հուսադրել մեկմեկու: Սթրեսի դիմակայումը երաժշտությամբ, ընդունում է նոր բնույթ: Խմբովին կատարել ուրախ երգեր, լսել ազգային երգի կատարումներ, բարձրացնում է իմունային համակարգը և օգնում սոմատոգեն (օրգանական) ազդակի կարգավորմանը: Մա միշտ կիրառվել է նաև բանակում (զինվորները կամային, քայլերգային երգերով են կովի գնում): Կամ էլ վերջերս հիվանդանոցներում բժիշկների խմբակային պարերը հիվանդների համար: Նույնիսկ հիվանդությունը չհաղթահարած մարդիկ, գիտակցելով իրենց վիճակի բարդությունը և հետագան, երգում են՝ հաղթահարելով վախը:

Հայտնի դաշնակահար Դենիս Մացուլը Մոսկվայի ֆիլարմոնիայի համերգասրահում առաջինն էր, որ նվագեց դատարկ դահլիճում, ուղիղ եթերով միլիոնավոր ունկնդիր-հանդիսականների համար: Դաշնակահարը նշում է, որ շատ դժվար էր, երբ չես զգում հանդիսատեսի շունչը, նրա ոգևորող էներգիան, բայց միևնույն ժամանակ գիտակցում էր, որ միլիոնավոր մարդիկ լսում են քեզ: Նման համերգների համար յուրաքանչյուր արտիստ պետք է հոգեբանորեն պատրաստ լինի և հասկանա, որ այն ժամանակավոր է, նպատում է մարդկանց հոգեբանական հաղթահարմանը և հուսադրում վաղվա օրվան՝ հանուն այն միասնական գաղափարի, մարդը միայնակ չէ իր ցավի, վշտի մեջ:

Երաժշտության միջոցով վանվում է բացասական էներգիան, փոխանցելով դրականը՝ հավատի լույսը:

Հետերկրաշարժի տարիներին արվեստը մտել էր շատերի կյանք: Երեխաներն ավելի շատ էին երաժշտական դպրոց հաճախում, տրևաջան պարապում մոմի լույսի տակ: Ինչ խոսք, փոքրերն այդքան հասուն չէին, որ գիտակցեին երաժշտության դերն իրենց կյանքում, սակայն ծնողներն էին հասկանում, որ երեխան պետք է

հայտնվի մի նոր աշխարհում, որտեղ կա ուրախ տրամադրություն, ծիծաղ, երեխայի առօրյան լցվում էր երաժշտությամբ, զարգանում էր նրա և երաժշտական լսողությունը և գեղագիտական ճաշակը: Երաժշտությամբ նպաստում ենք երեխայի ճանաչողական ոլորտի զարգացմանը, հուզական լարվածության թուլացմանը, հարստացնում ենք նրա ներաշխարհը և ակտիվացնում ստեղծագործական ներուժը: Հոգեբանները նշում են, որ երեխան դեռ աշխարհ չեկած, ընկալում է մոր զգացումները, այն երաժշտությունը, որը մայրն է լսում: Փորձը ցույց է տվել, որ դասական երաժշտություն լսելիս, մեղմ հրնչյունների տակ երեխան հանգիստ է եղել, իսկ ռիթմիկ երաժշտության ներքո համաչափ հարվածել տոտիկներով: Երաժշտությունը մտնում է նրա ենթագիտակցություն (4, էջ 5): Բազում հետազոտություններ կան, որ երբ երեխան մեծանում է, պատահաբար լսելով այն երաժշտությունը, որը լսել էր դեռ լույս աշխարհ չեկած, միանգամից սկսում է երգել: Այն մնում է մարդու ենթագիտակցության մեջ: Երաժշտության հրաշագործ ուժն ու գաղտնիքը նրանում է, որ գիտակ ծնողը փոքր հասակից կարող է ապահովել երեխայի երաժշտական դաստիարակությունը:

Երաժշտությունը ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից կարող է առաջացնել սրտխիռոց, դող, շնչառության փոփոխություն: Իսկ հոգեբանորեն երաժշտությունն ազդում է ինքնազգացողության, տրամադրության, հույզերի, զգացմունքների, երևակայության վրա: Ահա, թե ինչու էին հետ երկրաշարժյան տարիներին ծնողները երեխաներին ապրեցնում երաժշտությամբ: Այն բերում էր ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի հանգստության, սրտի և շնչառական համակարգի կարգավորման (5, էջ 8-9): Այս պարագայում հասկանալի է դառնում, որ երաժշտությունը կարելի է օգտագործել հոգուտ երեխաների բարօրության, եթե նույնիսկ երեխան չի մասնագիտանում երաժշտության ասպարեզում:

Արհավիրքից հետո վրաններում և փոքրիկ տնակներում հնչում էին երեխաների սկսնակ կատարումները, նույնիսկ կարել էր երկարատև անընդմեջ լսել, թե ինչպես է երեխան ջութակը լարում, իսկ մայրը այդ մեկ կամ երկու նոտայի ինտոնացիայի ներքո քնեցնում էր տան փոքրիկին՝ չլռեցնելով ջութակի միալար ձայնը:

Եթե վերլուծաբար մոտենանք, օրորների ժանրին, ապա կտեսնենք, երաժշտությունը հիմնված է միևնույն մոտիվի տարբերակման սկզբունքի հիման վրա, նրան բնորոշ են իմպրովիզացիոն տարրերը: Այդ մեկ մոտիվից զարգանում է ամբողջ օրորը: Օրորների երաժշտական լեզուն ծավալվում է նախորդից բխելով, դառնալով մի ամբողջություն (1, էջ 241-246): Մայրն էլ այդ երկու ազդակով ստեղծում է իր կյանքի օրորը: Եթե համեմատենք հետերկրաշարժյան տարիներին երեխային քնեցնող մոր հետ, ապա կա մի ամբողջ ժողովրդի տառապանք, հաղթահարելու, ապագայի, ապրելու ոգեշնչման ուժ, որը կա նաև օրորներում\*:

Տարիների ընթացքում, սկսեցին հրապարակվել երկրաշարժից հետո արված նկարներ, նրանց մեջ նկատեցի մեկը, որը երկար մտորելու առիթ տվեց և խթան հանդիսացավ հոգվածում գետեղելուն: Նկարը՝ հայտ-

նի լուսանկարիչ Վլադիմիր Բազանինն էր: Նկարում կիսով չափ փլատակի տակ ջարդված ժողով է, որն արդեն կորցնելով իր երաժշտական հատկությունը դեռևս մնացել էր «պետքական»: Ռոյալի մոտ ծնկել էր տուժածներից մեկը, ով «նվագում» էր՝ կտկտացնելով ստեղների: Նկարին նայելիս, արդեն իսկ «երաժշտությունը» լսում ես, և կարևոր չէ ինչ է նվագել: Նույն կերպ, հաճախ՝ մտածելիս, խորհելիս, գայրույթի պահին մարդիկ թխթխկացնում են սեղանին մատներով, կարծես իրենց մտքի մեղեդի են ստեղծում: Ուժ տալով մատների ծայրերին արտահայտում են իրենց համար շատ դժվար արտաբերվող մտքերը, հետո հանդարտվում:

րն արտահայտում է բառերի միջոցով և հանդարտվում: Հոգեբանները նշում են, որ յուրաքանչյուր հոգեբան, ով զբաղվում է երաժշտաթերապիայով, պետք է իմանա երաժշտական լեզվի գաղտնիքները, արտահայտչամիջոցները և պետք է համոզված լինի, որ երաժշտությունը ճիշտ ձևով է մատուցում: Այս ձևով հնարավոր կդարձնի հիվանդի բուժումն ապահովել, այլ պարագայում երաժշտության սխալ մատուցումը կարող է հիվանդին պարփակել, հեռացնել: Երաժշտությունը թերապիայի մեջ տարբեր ձևերով է օգտագործվում: Երբեմն երաժշտությունը հենց այցելուն է առաջարկում, իր հոգեվիճակին համահունչ, որի արդյունքում կարողանում է լիովին արտահայտվել:



Հոգեբանները թերապիայի ժամանակ հաճախ օգտագործում են դասական երաժշտություն: Երաժշտական թերապիան մեր օրերում մեծ տարածում ունի աշխարհում: Հայտնի է, որ ձայնը, հնչյունն ավելի վաղ են ի հայտ եկել քան խոսքը: Մեղեդին հրաշքների է ընդունակ: Երբեմն այցելուն երկար ժամանակ լսում է, փոթորկվում, հետո պատմում ու փոթորկված հոգու մտքե-

րասական երկերում ամենամեծ ազդեցությունը թողնում է Մոցարտի երաժշտությունը: Նրա երաժշտության ֆենոմենը մինչև վերջ դեռևս չի բացահայտված: Գիտնականները նշում են, որ երաժշտության ազդեցությունը պայմանավորված է դրա ընտրությունից, կատարվող ստեղծագործության բնույթից և գործիքից: Ըստ գիտնականների, դաշնամուրն ու ջութակը հան-

\* Իսկ հոգեբանության մեջ այդ մեկ կամ երկու ազդակը կիրառել են բուժման մեջ: Նյու-Յորքի հայտնի հոգեբան դոկտոր Էդմոնդ Կերկերյանը երկրաշարժից հետո ԱՄՆ-ից իր հետ բերեց GSR2 “Biofeedback Relaxation System”-ը, որում օգտագործված էր ազդակ: Իսկ ինչո՞ւ էր սարքն ազդակով, գուցե՞ լսության մեջ կարելի էր օգտագործել այն: Սարքն վաճառվել էր ավելի քան 40 երկրներում: Օգտագործել են հարյուրավոր առաջատար բժշկական, կրթական և սոցիալական հաստատություններում, կիրառել են կենսաբժշկական պատրաստման դասընթացի, խորը թուլացման, լարվածության և սթրեսի իջեցման, մեդիտացիայի ժամանակ: Սարքի բացատրագրքում գրված է, որ ցանկացած մաշկ կարող է արձագանքել, երբ մարդու մոտ կա լարվածություն և սթրես: Սարքու մաշկի դիմադրությունը քրտինքի գեղձի գործունեության և ծակոտիների չափի տատանումների արտացոլումն է, որոնք վերահսկվում են նյարդային համակարգի կողմից: Երբ մարդը դառնում է ոգևորված, վախեցած կամ ինչ-որ չափով խանգարված մարմինը որոշակի քիմիական և ֆիզիկական փոփոխություն է կրում: Երբ անձը հանգիստ է մաշկի դիմադրությունը մեծանում է, երբ նույնիսկ մի փոքր լարվում, մաշկի դիմադրությունը նվազում է: Սարքի միջոցով կարելի է զգալ մաշկի տատանումը, որը միացնելուց առաջ ձեռքի մատները տեղադրվում են զգայական սայերի վրա: Այնուհետև լսվում է հնչյուն (ձայն, եթե ուշադիր լսենք կիսականանք հնչյունի ճշգրիտ բարձրությունը և հետագա դրա փոփոխությունը): Երբ մարդն սկսում է հանգստանալ, մաշկի դիմադրությունը մեծանում է և տոնայությունը իջնում: Սարքը ձայնի միջոցով կարելի է հասկանալ, թե մարդն ինչպես է հանգստանում, որի արդյունքում նվազում է ձայնի տոնայությունը: Հնչյունը լսելի է այնքան մինչև հիվանդի մտքի լարվածությունն թուլանում է և ձայնը մեղմվում: Այդ ազդակի ներքո հիվանդից դուրս էր մղվում ամբողջ բացասական դաշտը: Եթե հնչյունը բարձր է հնչում այսինքն *f* ուրեմն հիվանդը գտնվում է գերլարված վիճակում, ինչքան նվազում է հասնելով *p*-ի այնքան մտքի լարվածությունը թուլանում է [6, բացատրագրքում]: Նշենք, որ ցանկացած մարդու մարմին թույլ է տալիս լսել իր մտքի և մարմնի ներքին վիճակը, հնչյունի (հնչյուն, որ կարելի է վերածել ճշգրիտ բարձրության) միջոցով՝ ցույց տալով ճշգրիտ դինամիկական, որի օգնությամբ կարելի է վերահսկել լարվածությունը և թուլացնել սթրեսը: Կարելի է եզրակացություն անել, որ այս պարագայում հնչյունը «խոսում է» մարմնի միջոցով առանց լեզվի և գրառման: Հնչյունն իր դինամիկայի շնորհիվ ներկայացնում է հիվանդին: Եզրակց-նենք, որ եթե մարմինն ունի իր երաժշտական լեզուն և կարող է մեզ ներկայացնել իր պրոբլեմը՝ մաշկի միջոցով, ապա ցանկացած ազդակ-ձայն հակառակ կարող է ազդել մարդու հոգեկան աշխարհի վրա՝ և դրական և բացասական:

# Ս պ ի տ ա կ ի երկրաշարժի տարելիցին

ԾԱՆՈԹ-ԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

գրստացնում են նյարդային համակարգը, ֆլեյտան ունի թուլացնող ազդեցություն, կլաննետն ազդում է արյան շրջանառության վրա և այլն:

Երաժշտական թերապիան, հոգեբաններից բացի, նաև լոգոպեդներն են օգտագործում իրենց աշխատանքում: Այն զարգացնում է խոսքային և ոչ խոսքային հմտությունները, տենայի, ռիթմի, ժամանակի զգացողությունը, երևակայությունը, դաստիարակում է կամային որակներ: Երաժշտական ռիթմիկան բուժում է շարժողական և խոսքային խանգարումները՝ ջղաձգումները, հավասարակշռության խանգարումները, պաթոլոգիկ շարժումները, արգելվածությունը, կակազությունը, խոսքային շնչառությունը:

Մյունխենի համալսարանի կլինիկայի բժիշկները երաժշտական թերապիայի միջոցով բուժել են մանկական ուղեղային կաթվածը: Երաժշտությունը կարող է և՛ ակտիվացնել, և՛ թուլացնել մարդու գերլարված վիճակը (7, էջ 200):

Այսպիսով երաժշտությունը տիեզերական աշխարհ է, որը հրաշքների է ընդունակ: Այն հաղթահարում է ոչ միայն հոգեկան, այլ ֆիզիկական բարդությունները: Երաժշտությունը լեզու չունի այն կարող են հասկանալ յուրաքանչյուրը: Գիտականորեն հաստատված է, որ երաժշտությունն ամրացնում է իմունային համակարգը, ակտիվացնում է գլխուղեղի կեղևի գործունեությունը, լավացնում նյութափոխանակությունը: Երաժշտությունը կարգավորում և ներդաշնակություն է ստեղծում ոչ միայն մարդու խաթարված հոգեվիճակում այլ ամբողջ տիեզերքում: Եվ իզուր չէ, որ հնագույն բժշկական տեքստերից մեկում ասվել է. «Նվիրականին հավելիս ձեռքերդ երաժշտության մեջ լվա»:

1. Բրուտյան Մ. Ա., Հայ ժողովրդական երաժշտություն, Եր., Լույս, 1983 թ.: *Brutyan M. A.*, Hay zhoghovrdakan yer-azhshtutyun, Yer., Luys, 1983 th.
2. Սելյե Հանս, Սթրես ասանց դիսթրեսի, Եր., Հայաստան, 1983 թ., -138 էջ: *Selye Hans*, Stres arantz distresi, Yer., Hayastan, 1983 th., -138 ejj.
3. Արամ Խաչատրյան, Նամակներ, Արամ Խաչատրյանի տուն-թանգարան, Եր., Հայաստան, 2017 թ., - 512 էջ: *Aram Khachatryan, Namakner*, Aram Khachatryani tunthangaran, Yer., Hayastan, 2017 th., - 512 ejj.
4. Պողոսյան Ի.Ա., Երաժշտությունը և երեխայի զարգացումը, Եր., Ասոցիկ, 2008 թ.: *Poghosyan I. A.*, Yerazhshtutyun' ev yerekhayi zargatzum', Yer., Asoghiik, 2008 th.
5. GSR2 “Biofeedback Relaxation System” սարք: *GSR2 “Biofeedback Relaxation System”* sarq.
6. Գարագաշյան Մ., Հոգեբանական նյութեր, Նյու Ջերսի, 1998 թ.: *Garagashyan M.*, Hogebanakan nyuther, Nyu Jersi, 1998 th.
7. Поваляева М. А., Справочник логопеда., издательство “Феникс”, 2010. (Նյութը տրամադրել է լոգոպեդ Աննա Օհանյանը): *Povalyeva M. A.*, Spravochnik logopeda., izdatel'stvo “Feniks”., 2010.

**Բանալի-բառեր.** երաժշտություն, սթրես, հոգեբանություն, երկրաշարժ, արվեստ, հնչյուն, հաղթահարում:

**Ключевые слова:** музыка, стресс, психология, землетрясение, искусство, звук, преодоление.

**Keywords:** music, stress, psychology, earthquake, art, sound, overcoming.

**Տեղեկություններ հեղինակի մասին.** ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ ԲԵԼԱ ՏԻԳՐԱՆԻ (ծնվ. 1982 թ. ք. Գյումրի): Ավարտել է ԵՊԿ Գյումրու մասնաճյուղի կոմպոզիցիայի (պրոֆ. Ա. Սաթյանի դասարան) և դաշնամուրի (դոցենտ Ն. Գեզալյանի դասարան) բաժինները: Դասավանդել է՝ 2009-ից ԵՊԿ Գյումրու մասնաճյուղում գործիքագիտություն, գործիքավորում, խմբերգային առանձնավորում, պարտիտուրի ընթերցում, ընդհանուր դաշնամուր դասընթացները: 2017-ին աշխատել է նույն բուհում, որպես կոմպոզիցիայի և դիրիժորության ամբիոնի վարիչ: 2017-2018 թթ. Երաժիշտ կատարողների «Վերածնունդ» միջազգային մրցութային փառատոնում «Կոմպոզիցիա» անվանակարգի համակարգողն էր: Դասավանդել է՝ 2017-2020 թթ. հարմոնիա և սոլֆեջո ԿՈՀԱՐ երաժշտական դպրոցում, Հեղինակ է՝ «Ռիթմ-թելադրություններ» ուսումնամեթոդական ձեռնարկի, 2019 թ.: Միջազգային մրցույթ-փառատոնի Գրան Պրիի մրցանակակիր է: Երկերը կատարվել են՝ Ավստրիայում և Ռուսաստանում: Համագործակցել է ՀՊՖՆ-ի, Հայաստանի երիտասարդական սիմֆոնիկ նվագախումբի, Հայաստանի հեռուստատեսության և ռադիոյի էստրադային սիմֆոնիկ նվագախումբի, Գյումրու պետական կամերային նվագախումբի: Գյումրու քաղաքապետից նրան շնորհվել է շնորհակալագիր և պատվոգիր: Նա ՀՀ կոմպոզիտորների միության անդամ է:

**Сведения об авторе:** *ОГАНЕСЯН БЕЛА ТИГРАНОВНА (родилась в 1982г. в г. Гюмри). Окончила отделение композиции (класс проф. А.Сатяна) и фортепиано (класс доцента Н.Гезальяна) Гюмрийского филиала Ереванской государственной консерватории им. Комитаса. С 2009 года преподает в Гюмрийском филиале ЕГК им. Комитаса (инструментоведение, инструментовка, хоровая аранжировка, чтение партитур, общее фортепиано), в 2017 году была заведующей кафедрой “Композиция, дирижирование” в Гюмрийском филиале ЕГК. В 2017-2018 гг. в международном конкурсе-фестивале музыкантов-исполнителей “Возрождение” была координатором номинации “Композиция”. В 2017-2020 годах преподавала гармонию и сольфеджио в музыкальной школе КОНАР. Является автором учебно-методического пособия “Ритм-диктанты”. Обладатель Гран-при международного конкурса-фестиваля “Возрождение” (Гюмри), 2012г. Произведения Б.Оганесян исполнялись в Австрии и России. Сотрудничала с симфоническим оркестром Армении, с гос. молодежным симфоническим оркестром Армении, армянским телевидением, эстрадно-симфоническим оркестром радио Армении, гос. камерным оркестром г. Гюмри. От мэра г. Гюмри была награждена благодарственным письмом и грамотой. Является членом Союза композиторов РА.*

**Information about the author:** *BELA TIGRANI HOVHANNISYAN (b. 1982, Gyumri) has graduated from the Departments of Composition (prof. A. Satyan's class) and Piano (docent N. Gyozalyan's class) at Gyumri branch of Komitas Yerevan State Conservatory. Since 2009 she is a lecturer at the Gyumri branch of YSC teaching Instrumentation, Organology, Choral Arranging, Music Score Reading, Piano. In 2017 she worked as a Head of the Department of Orchestral Composition at Gyumri Branch of YSC. In 2017-2018 she was coordinating the "Composition" nomination of the "Renaissance" International Competition-Festival. In 2017-2020 she was teaching Harmony, Solfeggio at KOHAR Music School. B. Hovhannisyan is the author of "Rhythm Dictations" teachers' methodology guide. She is the Grand Prize winner of the international contest-festival. Her works have been performed in Austria, Russia. She has collaborated with the Armenian State Symphony Orchestra, Armenian State Youth Symphony Orchestra, Armenian TV and Radio Jazz-Symphony Orchestra, and Gyumri State Chamber Orchestra. She was awarded the Certificate of Appreciation and Gratitude by the Mayor of Gyumri. B. Hovhannisyan is a member of the Composers Union of the Republic of Armenia.*

## ***Резюме***

Композитор, преподаватель гюмрийского филиала ЕГК *Бела Тиграновна Оганесян*. - **“Стресс и музыка (преодоление стресса музыкой после землетрясения)”**.

В статье представлена роль музыки в преодолении стресса, преодолении проблем людей, переживших стресс (страх), посредством различных проявлений музыки: музыка, как движущая сила в медицине; средство противодействия стрессу; фактор, способствующий здоровому образу жизни.

## ***Summary***

Composer, Pedagogue at Gyumri Branch of YSC *Bela Tigran Hovhannisyan*. - **“Stress and music: Overcoming stress through music during the post-earthquake years”**.

The article discusses the role of music in coping with stress. The problems of earthquake survivors were tackled using various techniques, in which music became the engine for the healing process, a means of counteracting the stress, and a factor contributing to healthy everyday life.