

## ԱՆՁԻ ՀՈԳԵՎԻՃԱԿԻ ԵՎ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՀԱՄԱՐ ԵՐԱԺՇՏԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ

Հալաջյան Վ. Մ. (ՀՀ Պեդական կառավարման ակադեմիա,  
Երևան, Հայաստան)

*williamhalajyan@gmail.com*

Հոդվածում վերլուծության են ենթարկվել երաժշտական ներազդման և երաժշտական թերապիայի գործառնություններն անձի հոգեկան վիճակի և աշխատունակության կարգավորման գործընթացում: Աշխատանքում դիտարկվում են երաժշտական թերապիայի տարբեր հայեցակարգեր, տիպերը, ինչպես նաև՝ երաժշտության թերապևտիկ և կարգավորիչ գործառնությունների խնդրով կատարված որոշ հետազոտություններ:

Հիմնական եզրահանգումն այն է, որ երաժշտաթերապիան կարող է արդյունավետ միջոց լինել մարդու աշխատունակության և ակտիվացման գործում, ինչպես նաև՝ մասնագիտական հոգնածության հաղթահարման հարցում:

**Հանգուցային բառեր՝** երաժշտական թերապիա, ներազդում, հույզեր, վիճակ, աշխատունակություն, գործունեության արդյունավետություն:

Ավելորդ է քննարկել այն փաստը, թե ինչ կարևորություն ունի երաժշտությունը մարդու կյանքում, ինչպես նաև այն հանգամանքը թե մարդն իր կյանքում երբ և ինչպես ստեղծեց երաժշտությունը՝ որպես իր կենսագործունեության և կենսակայունության անհրաժեշտ տարր: Երաժշտության բուժիչ և կարգավորիչ գործառնությունները հայտնի է, թերևս, հնագույն ժամանակներից, ինչի մասին գրեթե գիտական փաստարկումներ կան հին քաղաքակրթության երկրներում՝ Հին Եգիպտոս, Հին Չինաստան, Հին Հնդկաստան, ինչու չէ, նաև Հին Հայաստան: Երաժշտության կիրառականության մասին խոսելիս կարևորում ենք վերը նշված երկրները հիշատակելը, քանզի հոգեբանական թերապևտիկ տեխնիկաներում երաժշտության, այսպես ասած, օգտագործումը հիմնվում է Արևելքի մշակույթի վրա [2]: Այսօր մարդու կենսունակության պահպանման հարցը լուրջ է, այժմեական, քանի որ նրա աշխատունակությունից է կախված հետագա գործունեության արդյունավետությունը: Հետևվանքը լինում է այն, որ գործունեության ընթացքում նկատելի են դառնում մարդկային գործոնով պայմանավորված բազմաթիվ սխալներ: Այդպիսի խնդիրները հատկապես սրվում են լարված կամ արտակարգ իրավիճակներում մասնագիտական գործունեության իրականացման ժամանակ և նույնիսկ այն ոլորտներում, որտեղ առկա են միապաղաղություն կամ սթրեսածին գործոնները [1]:

Անձի վրա երաժշտության ներգործության հիմնական ուղին ձայնն է, որն արդեն իսկ բնության մեջ գոյություն ունի, և ձայնային ալիքներն անմիջական ազդեցություն են ունենում կենդանի օրգանիզմի վրա [3, էջ 24]: Բազմաթիվ փորձարկումներ փաստում են, որ երաժշտությունն ունի իր յուրահատուկ ազդեցությունը գլխուղեղի, վերջինիս ակտիվության ռիթմերի և լրկալիզացված կենտրոնների վրա: Հատուկ ուշադրություն է դարձվում ակտիվության մեխանիզմների ուսումնասիրությանը, այդ դեպքում հստակ արդիականություն են ձեռք բերում կատարելության հասնելու միջոցները և նոր արդյունավետ մոտեցումները մարդու հոգեկանի բարենպաստ կառավարման և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի կարգավորման համար [4]:

Բացի ֆիզիոլոգիական ազդեցությունից երաժշտությունը օրգանիզմում առաջ է բերում նաև հոգեբանական բնույթի փոփոխություններ: Միայն այն, որ երաժշտության միջոցով ակտիվացնելով ուղեղի աշխատանքը՝ ակտիվանում են նաև հոգեկան ճանաչողական գործընթացները, հատկապես ստեղծագործական մտածողությունը, երևակայությունը, արդեն իսկ երևում է, որ մարդու ներաշխարհի և նրա հուզական ոլորտի վրա երաժշտության ազդեցությունը միանշանակ է: Ցանկացած երաժշտություն մարդու մոտ առաջացնում է որոշակի հուզական վիճակ՝ պասիվացնում կամ ակտիվացնում է, վախեցնում կամ թուլացնում է, հոգնեցնում կամ հանգստացնում է: Այն կարող է ազդել մարդու տրամադրության վրա՝ թե դրական, թե բացասական կերպով:

Օգտվելով երաժշտության նմանօրինակ գործառույթներից, կիրառական հոգեբանության ոլորտում բազմաթիվ հոգեթերապևտիկ և գործական աշխատանքների հիմքում առաջատար է դարձել երաժշտաթերապիայի կիրառությունը:

Երաժշտաթերապիա եզրույթն ունի հունալատինական ծագում և թարգմանաբար նշանակում է «բուժում երաժշտության միջոցով» [2, էջ 8]: Ժամանակակից հոգեբանության մեջ երաժշտությունը կիրառվում է բազմազան միջոցներով և ամենատարբեր դեպքերում: Մասնագիտական գրականության մեջ հանդիպում ենք հոգեկարգավորիչ տեխնիկաների, որոնք ուղեկցվում են դասական, գործիքային և ազգային երաժշտություններով: Երաժշտաթերապիայի ամենատարածված տեխնիկաները ինքնակարգավորման վարժանքներն են, որոնք հիմնվում են արևելյան մարզումների (մեդիտացիա, պրանայամա, յոգայի և այլն) վրա [6, էջ 145-149]: Այս պարագայում երաժշտությունը սովորաբար լինում է արևելյան մշակույթի տարրերով, որոշ դեպքերում անգամ կիրառվում են ձայնային կամ վերբալ մանտրան (հնդկական կրոնական աղոթքների երգեցիկ ուղեկցություն): Երեխաների հետ աշխատանքներում կարևորվում են նաև հենց երեխաների կողմից երգեցողությունը, որոնք հիմնականում ուղեկցվում են խաղերով և ուսոցողական վարժանքներով: Ամեն երաժշտական գործունեություն կառավարվում է գլխավորապես լսողական

ընկալման միջոցով, ըստ այդմ երաժշտաթերապիայի մեջ մեծ նշանակություն ունի նաև շփումը երաժշտական գործիքների հետ:

Լուչինինյան Օ. Ա. նշում է այն հետազոտությունը, որը նվիրված էր 14-16 տարեկան երիտասարդի ֆիզիոլոգիական ակտիվության վրա երաժշտության ազդեցության առանձնահատկություններին, որտեղ կարևորել են երաժշտության տեսակի ընտրությունը: Արդյունքների վիճակագրական վերլուծությունները ցույց են տվել, որ դասական և հոգևոր երաժշտություն ընտրել են հիմնականում երաժշտական կրթություն ունեցող երիտասարդ տղաները, ովքեր գերադասել են նաև ոռք: Երիտասարդ աղջիկների մոտ վերլուծությունները ցույց են տվել, որ ոռք ոճի երաժշտության նախընտրողները գրեթե չունեն երաժշտական կրթություն, իսկ դասական և հոգևոր երաժշտություն նախընտրողներն ունեն երկար տարիների երաժշտական կրթություն [5, էջ 54-61]: Այս հետազոտությունը պատասխանում է նաև այն հարցին, թե ինչու են տարբեր մարդիկ նույն իրադրությունում նախընտրում լսել տարբեր ոճի երաժշտություններ: Հետազոտությունները ցույց են տվել նաև, որ եթե մարդն իր հուզական վիճակները կարգավորելու կամ հանգստության զգացողություն ապրելու համար նախընտրում է այս կամ այն տիպի էստրադային երաժշտություն, արդյունավետությունն այդքան էլ բարձր չէ: Դասական, հոգևոր կամ գործիքային երաժշտությունների դեպքում՝ արդյունքն ակնհայտ է, եթե անգամ մարդը դրանց նկատմամբ չունի նախընտրություն: Նկատելի է, որ այստեղ գործ ունենք հոգեկանի կամ գիտակցության վրա մաքուր երաժշտական ձայների ներգործության հետ, որն արդեն ենթադրում է ներշնչման կամ ինքնաներշնչման զուգակցվող տեխնիկաների կիրառություն [5, էջ 58]:

Մարդուն ներշնչած գաղափարները Բեխտերևի կողմից անվանվել են հոգեկան միկրոքներ, որոնք կարող են հանգեցնել հոգեկանում փոփոխությունների: Ներշնչանքի բովանդակությունը, հակառակ համոզմունքի, չի պահանջում ոչ մի տրամաբանություն և քննադատություն, այդ իսկ պատճառով առավելապես հիմնվում է մարդու հուզական զգացողությունների վրա [5]: Ըստ հեղինակի, հիպնոսուզեստիվ տեխնիկաները կարելի է կիրառել խմբային և անհատական թերապիաներում, մինչև անգամ գրականության մեջ նշվում է դրանց օգտակարությունը տարբեր հիվանդությունների բուժման համար [4, էջ 87]:

Երաժշտության ներազդող գործառույթի վերլուծությունը ենթադրում է Մ. Էրիկսոնի եռամոդել հիպնոթերապիայի հիմնադրույթների հաշվառումը, ըստ որի ներշնչումն ունի երեք փուլ՝ տրանսի ուղղորդում, տրանսի օգտագործում, վերակողմնորոշում կամ վերակառուցում: Ընդհանուր առմամբ բոլոր բնույթի ռելաքսացիոն տեխնիկաները կամ վարժանքները սկսվում են այցելուի և թերապևտի միջև վստահության ձևավորմամբ: Հաջորդ փուլը այցելուի շնչառությանը հետևելն է, որը կարգավորվում է դիթմիկ շնչառական

վարժություններով: Այնուհետև տեղի է ունենում միկրոշարժումների միավորում կամ ռելաքսացիոն դիրքի ամրապնդում [6]:

Երաժշտությունը ոչ միայն բուժման միջոց է, այլև անձի հետ համագործակցության մեջ մտնելու ուղի:

1. Երաժշտությունը կարող է չանդրադառնալ կոգնիտիվ գործընթացներին, բայց դրա միջոցով կարելի է մուտք գործել անձի զգացմունքների ու հույզերի այն գոտիները, որտեղ կան խնդիրներ կամ խանգարումներ;
2. Անձի մոտ ձևավորվում է հարաբերականորեն անկաշկանդ և մտերմիկ միջավայրի զգացողություն, որի վրա հիմնվելով կարող է անցկացվել թերապիան;
3. Բացահայտվում է այն կոնկրետ ճանապարհը, որտեղ անձը կարող է գտնել իրեն համապատասխան ինքնադրսևորման միջոցները [5, էջ 101]:

Առանձնացնում են երաժշտական հոգեթերապիայի 3 տեսակ՝ պասիվ, ակտիվ, ինտեգրատիվ: Պասիվ թերապիայի ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է լսել իրենց հոգեվիճակին համահունչ երաժշտություն, ապա կիսվել այն ապրումներով, հիշողություններով և ասոցիացիաներով, որոնք առաջացան տվյալ երաժշտությունը լսելու ժամանակ: Ակտիվ թերապիայի ընթացքում մասնակիցները ոչ միայն լսում են երաժշտությունը, այլև՝ երգում, նվագում և պարում: Ինտեգրատիվ թերապիայի ժամանակ երաժշտություն լսելու հետ մեկտեղ մասնակիցները կարող են նկարել, բանաստեղծություններ գրել, ասմունքել, երաժշտական խաղեր խաղալ և այլն: Թերապիան իր արջև ունի դրված կոնկրետ խնդիրներ, ինչպիսիք են սեփական մարմնի գիտակցում, տարածության մեջ կողմնորոշում, սեփական գործողությունների կառավարում, հավասարակշռության պահպանում, շփման զարգացում, սթրեսային վիճակի թուլացում, մտավոր և սոցիալական ունակությունների զարգացում [3]:

Հատկապես հետաքրքիր է այն առանձնահատկությունների հետազոտությունը, որոնք առաջանում են մարդու աշխատունակության և հոգեհուզական վիճակի վրա երաժշտության ազդեցությունից: Հեղինակը նշում է, որ բազմաթիվ ոլորտներում աշխատանքի գործընթացում առկա են բազմաթիվ խոչընդոտներ, որոնք կարող են էականորեն ազդել մասնագիտական գործառույթների իրականացման արդյունավետության վրա և առաջացնել հոգնածություն: Նշված խնդիրը հաղթահարելու համար առաջարկվում է կիրառել երաժշտական ուղեկցում, որը ստեղծում է ֆիզիոլոգիական և հոգեհուզական պայմաններ պոտենցիալ հնարավորությունների օպտիմալ ռեալիզացիայի համար և սթրեսներից բացասական ազդեցությունից պաշտպանելու համար: Էքսպերիմենտալ աշխատանքից հետո գալիս ենք այն եզրահանգման, որ վերականգնողական լողի ժամանակ ուղեկցվող երաժշտությունը մեծ դեր ունի ոչ մայն մարդու հոգեհուզական վիճակի վրա, այլ նաև կամային ռեգուլյացիայի վրա՝ բարձրացնելով աշխատունակությունը [5]:

Այսպիսով կարող ենք հավաստել, որ անձի կենսագործունեության՝ հատկապես աշխատանքային ակտիվության և աշխատունակության պահպանման համար կիրառական մեծ դեր ունի երաժշտաթերապիան: Այս մեթոդը կարող է էականորեն բարձրացնել ոչ միայն աշխատանքային մոտիվացվածցիան և ոգևորվածությունը, այլ նաև կարգավորել անձի հոգեհուզական ոլորտը, կայուն պահել տրամադրությունը ու ներաշխարհի համաչափությունը: Զուգահեռաբար երաժշտաթերապիան օգտակար և արդյունավետ ներգործություն ունի անձի ֆիզիոլոգիական կողմի, ուղեղի աշխատանքի վրա, ինչը իր հերթին դինամիկ է դարձնում հոգեկանի կոգնիտիվ գործընթացները: Երաժշտաթերապիան կարելի է կիրառել ցանկացած տիպի մասնագիտական գործունեության դեպքում, առավելապես եթե անձի աշխատանքը կամ մասնագիտությունն ուղեկցվում է մտավոր և ֆիզիկական առանձնակի ցանրաբեռնվածությամբ:

### Գրականություն

1. **Սկրտումյան Մ. Պ.** Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանություն: Փրկարարների հոգեբանական պատրաստության տեխնոլոգիաներ. - Եր.: Զանգակ, 2013. -248 էջ
2. **Августевич С. И., Румянцева Т. А., Журавлев С. Е.** Послесменная релаксация как способ снижения производственного утомления // Способы изучения и предупреждения производственного утомления. Пенза: Б. И, 1984. с. 86 – 88.
3. Введение в музыкотерапию / **Г. Г. Декер-Фойгт.**, СПб.: Питер, 2003. - 208 с.
4. **Леонова А. Б., Кузнецова А. С.** Психологические технологии управления состоянием человека //М. : Смысл, 2007. – 311 с.
5. **Лучинина О. А.** Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. - Астрахань, Проект "LENOLIUS" , 2013. - 178 с.
6. **Luthe, W.** (Ed.). Autogenic therapy. Vol. 1 – 6. New York: Grune & Stratton; Stratton, 1969 –1974. - 485 p.

### ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ

*Գալաճյան Վ. Մ. (Ակադեմիա հոսւճարստւեննոց ւղարւնա ՐԱ, Երւան, Արմենա)*

В статье анализируется функция музыкального воздействия и музыкальной терапии в процессе регуляции психическим состоянием и работоспособностью личности. В работе рассматриваются различные аспекты музыкальной терапии, типы, а также некоторые исследования по проблеме

терапевтических и регуляторных функций музыки. Основной вывод заключается состоит в том, что музыкальная терапия может быть эффективным способом повышения и активизации работоспособности человека, а также преодоления профессиональной усталости.

**Ключевые слова:** *музыкотерапия, влияние, эмоции, состояние, личность, работоспособность, эффективность деятельности.*

## **THE PROBLEM OF USE OF MUSICAL THERAPY FOR REGULATION BY MENTAL STATE AND OPERABILITY OF THE PERSON**

*Halajyan W. M. (Public Administration Academy of the RA, Yerevan, Armenia)*

The article analyzes the function of musical influence and musical therapy in the process of regulation by the mental state and capacity for work of the person. In this study discusses different aspects of musical therapy, types, as well as some studies on the therapeutic and regulatory functions of music. The idea is that music therapy can be an effective way to enhance and activate the working capacity of a person and reduce professional exhaustion.

**Keywords:** *musical therapy, influence, emotions, state, personality, efficiency, efficiency of activity.*