

Ա.Հ. Մատինյան, Ա.Ս. Քոչարյան

ԵՐԱԺՇՏԱԹԵՐԱՊԻԱՆ, ՈՐՊԵՍ ՓՐԿԱՐԱՐԱԿԱՆ ՈԼՈՐՏԻ ԱՇԽԱՏԱԿԻՑՆԵՐԻ ՀՈԳԵՀՈՒՋԱԿԱՆ ՈԼՈՐՏԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴ

Երաժշտության թերապևտիկ ազդեցության բուժական կիրառությունների հիմքի վրա աշխարհի տարբեր երկրներում ձևավորվել են առողջարարական կենտրոններ, որոնք լուրջ հաջողություններ են գրանցում հատկապես սոցիալական, հոգեշրջակայական և վերականգնողական աշխատանքներ իրականացնելու գործում: Սոցիալականացման խոչընդոտներ և զարգացման խնդիրներ կամ հապաղումներ ունեցող երեխաների, ինչպես նաև արտակարգ իրավիճակներում աշխատողների խնդիրների լուծման համար երաժշտաթերապիան առաջարկում է հետևյալ քայլերը՝ ծայնի, ռիթմի, մեղեդու ներդաշնակ կիրառություն, անհատական ու խմբային պարապմունքների ժամանակ երաժշտական տարրերի նպատակային կիրառություն, հաղորդակցման, հարաբերությունների կառուցման, հարմարման, ֆիզիկական, սոցիալական, հոգեկան, մտավոր ինքնադրսևորման բանաձևերի դուրսբերման դերը կյանքի որակի բարելավման տեսանկյունից:

Առանցքային բաղադրատեսակներ. հոգեշրջակայական, երաժշտաթերապիա, ռիթմ, հոգեկարգավորման, հոգե-սոմատիկ, ներդաշնակություն, հարմոնիա, արտաթերապիա:

Տեխնոլոգիական զարգացումները, հաճախակի դարձած արտակարգ իրավիճակները, գլոբալիզացիան և փոփոխվող իրավիճակները պահանջում են նորովի մոտեցումներ հոգեկարգավորման և սթրեսակայունության հարցում:

Աշխարհում լայն կիրառություն է ստացել արտաթերապիայի՝ երաժշտաթերապիայի բուժական ազդեցությունը մարդու սոմատիկ և հոգեկան գործընթացների վրա: «Երաժշտաթերապիա» տերմինն ունի հունա-լատինական ծագում և թարգմանաբար նշանակում է «բուժում երաժշտության միջոցով»: Երաժշտական թերապիան կամ երաժշտաբուժությունն առողջապահության ճյուղ է, որը նախատեսված է օգնելու ֆիզիկական և հուզական առողջությանը՝ երաժշտության օգնությամբ՝ երաժշտություն լսելու, երգեր գրելու, կատարելու կամ երաժշտության հետ առնչվող այլ գործունեության միջոցով: Գիտնականների կարծիքով, երաժշտաթերապիայի հիմնական արժեքը կայանում է նրանում, որ թույլ է տալիս մարդկանց արտահայտվել նույնիսկ այն իրավիճակներում, երբ նրանք խոսքեր չեն գտնում ներքին ապրումներն արտահայտելու համար: Երաժշտությունն ունի լայն ու ընդարձակ սահմաններ և օգտակար է, ինչպես երեխաների, այնպես էլ դեռահասների, երիտասարդների ու տարեցների համար:

Երաժշտական թերապիան ընկալելու համար, պետք է նախ հասկանալ երաժշտության բուժման և բնության միջև կապը: ԱՄՆ-ի երաժշտաթերապիայի ասոցացիան այդ գիտությունն այսպես է բացատրում. «Երաժշտաթերապիան օգտվում է երաժշտությունից կամ երաժշտական էլեմենտներից՝ իր նպատակին հասնելու համար: Նպատակ, որն ընդհանրապես երաժշտագիտական չէ: Այսինքն աշխատանքը չի տարվում այն նպատակով, որ վերջում դիմողը նվագի կամ երգի կամ ստեղծագործի: Թեև դա չի բացառվում և բուժման ավարտին,

հնարավոր է ինչ-որ բան ստացվի: Երաժշտական էլեմենտներ ասելով նկատի ունենք ծայնը, եղանակը կամ մեղեդին, ոիթմ կամ երաժշտական գործիքներից օգտվելը [1, 10]:

Երաժշտական հոգեթերապիան արտ-թերապիայի ուղղություններից մեկն է, որի միջոցով հնարավոր է կարգավորել մի շարք հոգեկան, շարժողական, լեզվական, հաղորդակցման, միջավայրին հարմարվելու խնդիրներ, ինչպես նաև այն շատ արդյունավետ է ստոմատիկ և հոգեստոմատիկ հիվանդությունների բուժման դեպքում:

Այժմ էլ այնպիսի զարգացած երկրներում, ինչպիսիք են՝ Ճապոնիան, Գերմանիան, Դանիան, Շվեյցարիան և այլն, երաժշտական թերապիան իր արժանի տեղն է գրավում: Մյունխենի համալսարանի կլինիկայի բժիշկները երաժշտական թերապիայի միջոցով բուժում են մանկական ուղեղային կաթվածը: Ճապոնիայում այս թերապիան կիրառվում է արդյունաբերության մեջ, ուսումնական հաստատություններում՝ մարդկանց ֆիզիկական և հոգեկան վիճակը կայունացնելու նպատակով:

Երաժշտաթերապիան ակտիվորեն օգտագործվում է հուզական խանգարումների շտկման դեպքում: Շվեյցարական դպրոցը, որը կենտրոնացած է խորքային հոգեբանության մեջ, գտնում է, որ շտկողական աշխատանքներում երաժշտաթերապիային պետք է կենտրոնական դեր տրվի, քանի որ երաժշտությունն իր սպեցիֆիկ հատկությունների շնորհիվ ի վիճակի է մտնել անձի խորը շերտերի մեջ: Ալտշուլերն այցելուների մոտ հայտնաբերել է ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, որն առաջացել էր որոշակի երաժշտության ազդեցության միջոցով և հիմնել է թերապևտիկ մոտեցում, որը նա անվանել է իզո-սկզբունքային երաժշտաթերապիա [4]: Համաձայն դրա, եթե այցելուի հետ խոսակցական կոնտակտը բացակայում է, ապա երաժշտությունն օգնում է այդ կոնտակտի հաստատմանը, եթե այն հուզական տոնուսով համապատասխանում է այցելուի հուզական վիճակին: Այսինքն՝ դեպրեսիայի դեպքում ցուցվում է հանգիստ երաժշտություն, իսկ գրգռվածության դեպքում՝ բարձր, արագ տեմպի երաժշտություն:

Այն կիրառվում է անկախ տարիքից, առողջությունից, նախասիրությունից ու երաժշտական ունակություններից: Երաժշտաթերապիան նպաստում է մտավոր կամ ֆիզիկական, նյարդահոգեբանական խնդիրներ ունեցող, ինչպես նաև բռնությունների ենթարկված ու ճգնաժամային իրավիճակներում հայտնված մարդկանց, փրկարարների հոգեվերականգնողական գործընթացին, օգնում է տարեցներին սուր կամ խրոնիկ հիվանդությունները հաղթահարելու հարցում:

Երաժշտաթերապիան կարող է օգնել գերակտիվ, աուտիզմով տառապող, յուրացման դժվարություններ ունեցող երեխաներին: Նման երեխաների համար այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում շրջապատող աշխարհում, հետաքրքիր չէ, նրանք մտածում են միայն սեփական ներաշխարհի մասին: Նման երեխաները դժվարանում են շփվել սեփական ծնողների հետ, հետևաբար, նրանց բուժման համար պետք է ընտրել ուղիներ, որոնց միջոցով կարելի է նրանց մեջ հույզեր առաջացնել: Նման երեխաներին երաժշտական թերապիան օգնում է բարելավել շփումն արտաքին աշխարհի հետ: Երաժշտաթերապիան օգնում է նաև ընտանեկան խնդիրներին: Ամուսիններին հրավիրում են ընտրել մի քանի երաժշտական ստեղծագործություններ, որոնք երկուսն էլ հավանում են: Այս դեպքում երաժշտաթերապիան օգնում է կազմակերպել համատեղ գործունեություն:

Երաժշտությունը օգնում է ճիշտ հաշվել, սպասել, լավ լսել, կանխատեսել, երևակայել: Դրա համար էլ տարբեր երկրների դպրոցական դասաժամերի անբաժան մաս է կազմում երաժշտությունը:

Երաժշտական հոգեթերապիան արտթերապիայի ուղղություններից մեկն է, որի միջոցով հնարավոր է կարգավորել մի շարք հոգեկան, շարժողական, լեզվական, հաղորդակցման, միջավայրին հարմարվելու խնդիրներ, ինչպես նաև այն շատ արդյունավետ է սոմատիկ և հոգեսոմատիկ հիվանդությունների բուժման դեպքում: «Երաժշտական հոգեթերապիա» հասկացությունը ձևավորվել է XX դարում, սակայն երաժշտության բուժիչ հատկությունների մասին՝ մարդիկ գիտեին դեռևս անհիշելի ժամանակներից:



Երաժշտաթերապիան դարձել է ոչ միայն նպատակներին հասնելու գործիք, այլև փոփոխությունների առաջնորդման և մարդկանց համախմբման մեխանիզմ: Երաժշտությունը ֆենոմենալ երևույթ է: Նրա փոխհարաբերությունը մարդու ընկալումների հետ զարմանալի է: Մեղեդային ձայները հրաշքներ են գործում: Հոգին բարեփոխվում է, փոխվում է հոգեվիճակը, տրամադրությունը: Երաժշտությունը տիրում է հույզերին, որոնք պարզվում է, որ նույնիսկ հաղթում են ֆիզիկական ցավին: Երաժշտությունը ոչ վերբալ միջոց է: Այն ազդեցիկ է բոլորի համար, քանի որ յուրաքանչյուր մարդ երաժշտության որևէ ոճով հետաքրքրված է: Այն ոգեշնչող բնույթ ունի՝ քաջալերում, ոգեշնչում և հանդարտեցնում է: Գիտականորեն հաստատված է, որ երաժշտությունն ամրացնում է իմունային համակարգը, բերում է հիվանդությունների նվազեցման, լավացնում է նյութափոխանակությունը:

Արևելքի գիտնականները եկել են այն համոզման, որ մեղեդիներն ունեն ուժեղ թերապևտիկ ազդեցություն: Հոգևոր կրոնական երաժշտությունը վերականգնում է հոգեկան հավասարակշռությունը, տալիս է հանգստության զգացում: Ուրախ երգերն օգնում են սրտային հիվանդությունների դեպքում:

Ամենամեծ ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա ունենում է Մոցարտի երաժշտությունը: Այդ երաժշտական ֆենոմենը մինչև վերջ դեռևս բացատրված չէ, ուղղակի այդպես էլ անվանում են «Մոցարտի էֆեկտ» [7, 9]:

Երաժշտության բուժիչ հատկությունների մասին մարդիկ գիտեին դեռևս անհիշելի ժամանակներից: Դրա բուժիչ ուժի մասին գրել են Պլատոնը, Արիստոտելը, Պյութագորասը և ուրիշներ: Երաժշտության բուժական ազդեցությունն առաջին անգամ բացահայտել է Պյութագորասը: Հին հույն գիտնականը հայտնաբերել է, որ այն ենթարկվում է մաթեմատիկայի իր տեսանկյունից բարձրագույն օրենքին, վերականգնում է ներդաշնակություն օրգանիզմում: Պյութագորասը մեր շուրջը եղած աշխարհին առաջինն անվանեց «Տիեզերական սիմֆոնիա» [5]: Պյութագորասն ու Արիստոտելն իրենց աշխատություններում գրել են. «Երաժշտությունը համամասնական կարգ ու նշանակություն է հաստատում ամբողջ տիեզերքում, այդ թվում և

մարդկային մարմնի՝ հիվանդություններով խաթարված ներդաշնակության մեջ» [7]: Հին Հունաստանում և այլ երկրներում հայտնի էր, որ երաժշտությունը կարող է փոխել մարդու հոգեկան և ֆիզիկական վիճակը:

Երաժշտության միջոցով կարելի է թոթափել զայրույթն ու վիրավորանքը, բարձրացնել տրամադրությունը: Երաժշտությունը համաշխարհային երևույթ է, և ինչպես ասել է գերմանացի փիլիսոփա Նիցցեն. «Երաժշտությունը միակ համաշխարհային լեզուն է, որը չունի թարգմանելու կարիք [9]:

Հին բժշկական ձեռագրերից մեկում, շումերական Կիպուր քաղաքի սեպագիր աղբյուրներում ասվում է. «Նվիրականին հավելիս ձեռքերդ երաժշտության մեջ լվա: Ուղեղը գիտի մեր մասին ամեն ինչ և վերահսկում է մեզ: Նա նաև շատ զգայուն է արձագանքում երաժշտությանը, այնքան զգայուն, որ մեղեդիներ ու ռիթմեր է փնտրում նույնիսկ առօրյա աղմուկի մեջ: Նորվեգացի հետազոտողներ Բրեանը և Սկեյեն կարծում են, որ բլյուզի մեղեդու ներդաշնակությունը լավագույն դեղամիջոցներն են, իսկ դասական երաժշտություն լսելը կարող է ավելի խելացի դարձնել և բուժել լուրջ հիվանդություններ [3]»: Իսկ Աստվածաշնչից հայտնի է, թե ինչպես էր Դավիթը տավիղ նվագում՝ Սավուր թագավորի դաժան ընկճախտը թեթևացնելու համար: Ավիցեննան երաժշտության միջոցով բուժում էր հոգեկան հիվանդներին, Հիպոկրատը՝ անքնությամբ և էպիլեպսիայով տառապողներին, Էսկուլապը՝ հուզական խանգարումներ ունեցողներին, իսկ Հալենը խորհուրդ էր տալիս այն օգտագործել որպես օձի կծածի դեմ հակաթույն [1]: Հին Չինաստանում էլ բժիշկները կարծում էին, որ երաժշտությամբ կարելի է բուժել ցանկացած հիվանդություն: Նրանք անգամ երաժշտական դեղատոմսեր էին դուրս գրում այս կամ այն հիվանդ օրգանի համար:

Երաժշտական թերապիան լայնորեն տարածված է ամբողջ Արևմտյան Եվրոպայում և Ամերիկայում: Սա առանց դեղամիջոցների բուժման մեթոդներից մեկն է, որն ակտիվորեն կիրառվում է ավանդական բժշկության մեջ: Հաճախ առանց իմանալու, երաժշտությունն օգտագործում ենք որպես հոգու և մարմնի բուժման «դեղ»՝ տխուր և ուրախ տրամադրության, ինչպես նաև որպես օրորոցային երգ նորածնի համար և այլն [8]: Երաժշտությունն ունի եզակի ունակություն՝ առաջացնելու զգացմունքների հարուստ գունապնակ՝ վախից մինչև ուրախություն: Միևնույն ժամանակ, հույզերն ուղեկցվում են ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներով, ինչպիսիք են զարկերակի հաճախականության և մաշկի էլեկտրական ակտիվության փոփոխությունները, կամ դող [3]:

Քսաներորդ դարի սկզբին գիտնականներն արդեն փաստում էին, որ դասական և օրորոցային երաժշտությունը բուժական ազդեցություն ունեն երեխաների համար, այս երաժշտությունը ոչ միայն ապահովում է հուզական զարգացումն, այլև նրանց ավելի առողջացնում: Երաժշտությամբ բուժում ստացած առաջին հիվանդները վաղաժամ ծնված երեխաներն էին: Բժիշկները չափել են երեխաների արյան ճնշումը, սրտի և շնչառության հաճախականությունը: Երեխաների ինքնազգացողությունը լավացել՝ հանգստացել են ու քնել, երբ լսել են հանդարտ ռիթմով երաժշտություն: Բացի այդ, կան ապացույցներ, որ ողջ երաժշտությունն՝ ընդգծված հարվածային ռիթմով, վնասակար է փոքր երեխաների համար: Այսպիսով, անհանգիստ երեխաները պետք է լսեն հանգիստ ռիթմով մեղեդիներ:

20-րդ դարասկզբին ռուս հոգեբույժ, ակադեմիկոս Վլադիմիր Բեխտերևը սկսել է ուսումնասիրել երաժշտության ազդեցությունը մարդու օրգանզիմի վրա: Բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքում նա ապացուցել է.

1. երաժշտությունը կարող է թոթափել հոգնածությունը.
2. դրական հույզեր առաջացնել.
3. դրականորեն ազդել արյան շրջանառության վրա.
4. կարգավորել շնչառությունը.
5. թեթևացնել կամ բուժել որոշ հիվանդություններ:

Բեխտերևը գտնում էր, որ մայրական շուրթերից հնչող օրորոցայինը մեծապես խթանում է երեխայի լիարժեք զարգացմանը [4]:

Գերմանացի գիտնականները հետազոտել են այս թեմայով գիտական ուսումնասիրությունները և նրանց ծրագրերում գերակշռել է գերմանական և վիեննական երաժշտությունը՝ Մոցարտ, Շտրաուս, Շուբերտ, Հայդն [9]:

Երաժշտաթերապիան օգտակար է նաև առողջ մարդկանց համար: Նրանց պետք է հանգստացնել կամ ընդհակառակը, երբեմն ակտիվացնել: Դա կարելի է անել հանգստացնող կամ ռիթմիկ երաժշտությամբ: Ապացուցված է, որ այն շատ դրական ազդեցություն է թողնում գլխուղեղի արյան շրջանառության կարգավորման, ինչպես նաև Ալցհեյմերի և Պարկինսոնի հիվանդության բուժման դեպքում: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ այս դեպքում երաժշտությունը միայն օժանդակող միջոց է, այլ ոչ թե հիմնական: Ապացուցված է նաև, որ սիրելի երաժշտությունը նվազեցնում է խոլեստերինի քանակն արյան մեջ, ինչպես նաև կարգավորում է արյան ճնշումը: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ սրտի և արյան շրջանառության վրա ամենից դրական ազդեցություններ են ունենում արագ ու դանդաղ ռիթմերով իրար հաջորդող երաժշտությունը: Պարզվել է, որ Վերդիի երաժշտական ստեղծագործությունները բավականին համահունչ են մարդու սրտանոթային ռիթմի հետ:

Առանձնացվում են երաժշտական թերապիայի հետևյալ տեսակները՝ ակտիվ, պասիվ և ինտեգրատիվ:

Ակտիվ երաժշտաթերապիայի ընթացքում մասնակիցները ոչ միայն լսում են երաժշտություն, այլև երգում, նվագում և պարում են:

Պասիվ երաժշտական թերապիայի ընթացքում մասնակիցներին առաջարկվում է լսել իրենց հոգեվիճակին համահունչ երաժշտական եղանակներ, այնուհետև՝ կիսվել այլ մասնակիցների հետ այն անձնական ապրումներով, հիշողություններով և ասոցիացիաներով, որոնք առաջացան տվյալ երաժշտությունը լսելու ընթացքում:

Ինտեգրատիվ թերապիայի ընթացքում օգտագործվում է ոչ միայն երաժշտությունը, այլև լսելուն համատեղ կարող են նկարել, ասմունքել, խաղալ երաժշտական խաղեր և այլն:

Այսօր, թերևս, ոչ մեկի մոտ կասկած չի առաջանում, որ երաժշտությունը էֆեկտիվ ազդեցություն է թողնում մարդու հույզերի և տրամադրության վրա: Այն օգնում է ազատվել բացասական հույզերից և նպաստում հոգեբանական հարմարավետությանը: Մասնագետները պնդում են, որ երաժշտությունը կարելի է օգտագործել որպես արդյունավետ թերապևտիկ միջոց: Կարևորը երաժշտության ճիշտ ընտրությունն է: Ինչպես Կազեմիր Մալևիչի «Սև քառակուսի» նկարում յուրաքանչյուրը տեսնում է այն ինչ ինքն է ցանկանում, այնպես էլ «իր

երաժշտության» օգնությամբ անձը հաղթահարում է իր հոգեկանում կուտակված բացասական հույզերը: Վերլուծելով երաժշտական մեղեդիների ուժը, որն առկա է յուրաքանչյուրի հոգում, կարելի է նշել, որ Բախի և բարոկկո երաժշտության բազմաթիվ ունկնդիրներ դա համարում են «կարգ ու կանոնի երաժշտություն» [5]: Բայց այսպես թե այնպես, երաժշտաթերապիայում հակացուցում գոյություն չունի: Հիվանդությունների ցանկը շատ լայն է և բազմազան՝

- սրտանոթային համակարգի հիվանդություններ.
- ստամոքս-աղիքային տրակտի հիվանդություններ (գաստրիտ, խոց և այլն).
- մկանային-կմախքային համակարգի հիվանդություններ (հոդերի հիվանդություններ, օստեոխոնդրոզ, դաստակի սինդրոմներ և այլն).
- տարբեր նևրոզներ, փսիխոզներ, նևրասթենիա և այլն.
- անքնություն, գերաշխատանք, քրոնիկական հոգնածություն, դեպրեսիա և այլն:

Հոգեբանները ցույց են տվել մարդկանց ուրախություն պարգևող երաժշտության դրական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Այն կարող է դանդաղեցնել անոթազարկը, մեծացնել սրտի կծկումները, կարգավորել զարկերակային ճնշումը, արյան շրջանառությունը, խթանել մարսողությունը, կարգավորել նյութափոխանակությունը: Երաժշտության միջոցով հեշտանում է մարդկանց հաղորդակցումը միմյանց հետ: Բժիշկները պարզել են, որ երաժշտության արդյունքում առաջացած դրական հույզերը ուժեղացնում են հիշողությունը դրդում կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեությունը:

Երաժշտաթերապիան օգտագործվում է շաքարային դիաբետի բուժման համար, քանի որ արյան մեջ շաքարի մակարդակի և հոգեկան վիճակի միջև գոյություն ունի ուղիղ կապ: Երաժշտությունն ավելացնում է օրգանիզմի՝ էնդորֆին արտազատելու ընդունակությունը, որը պաշտպանում է մարդուն ցավից և սթրեսից: Օրինակ՝ կլարնետն ազդում է արյան շրջանառության վրա, ջութակն ու դաշնամուրը հանգստացնում են նյարդային համակարգը, ֆլեյտան ունի լարվածությունը թուլացնող ազդեցություն [2]:

Երաժշտաթերապիան կարող է օգնել գերակտիվ, աուտիզմով տառապող, յուրացման դժվարություններ ունեցող երեխաներին: Երաժշտությունը օգնում է ճիշտ հաշվել, սպասել, լավ լսել, կանխատեսել, երևակայել: Դրա համար էլ տարբեր երկրների դպրոցական դասաժամերի և աշխատանքային գործունեության անբաժան մաս է կազմում երաժշտությունը: Երաժշտությունը սովորեցնում է լինել սթափ, ինչպես նաև օգնում է կենտրոնանալուն:

Երաժշտության ամենամեծ ազդեցությունը՝ նյարդահոգեբանական հիվանդությունների կանխարգելումն ու բուժումն է: Այն կարող է խաղաղեցնել, հանգստացնել և ակտիվացնել, թեթևացնել թախիծն ու ուրախություն պարգևել, նվազեցնել ագրեսիվությունը, քնեցնել: Երաժշտության բազմանշանակության մասին խոսելով հոգեբանները վկայում են, որ այն մարդկանց մոտ ավելի ներգործություն է թողնում, քան խոսքը:

Երաժշտաթերապիայի նպատակները հետևյալն են՝

- հոգեհուզական ոլորտի վերականգնման համար ստեղծում է դրական հուզական ֆոն.
- խթանում է օրգանիզմի շարժողական գործողությունները.
- շտկում և զարգացնում է զգայական գործողություններն ու հնարավորությունները.
- խթանում է խոսքային գործառույթները.
- կարգավորում է խոսքի տեմպը, ռիթմը, շեշտադրությունը, տեմբրը:

Երաժշտական թերապիան օգտագործվում է սրտի կաթվածից, գլխի վնասվածքներից հետո վերականգնման, ցավի հաղթահարման համար: Հոգեբուժության մեջ ներդրումը և շիզոֆրենիայի որոշ ձևերը բուժվում են երաժշտությամբ: Երաժշտաթերապիան օգնում է ֆիզիկական հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց և անփոխարինելի գործիք է ամաչկոտ մարդկանց համար: Երաժշտաթերապիայի օգնությամբ նրանք սովորում են ինքնատիրապետում, հաղորդակցություն ուրիշների հետ: Երաժշտաբուժությունը շատ տարածված բուժում է աուտիզմ ունեցող երեխաների համար: Նման երեխաների համար այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում շրջապատող աշխարհում, հետաքրքիր չէ, նրանք մտածում են միայն սեփական ներաշխարհի մասին: Նման երեխաները դժվարանում են շփվել սեփական ծնողների հետ, հետևաբար, նրանց հոգեկարգավորման համար պետք է ընտրել այնպիսի մեթոդներ, որոնց միջոցով հնարավոր է հույզեր արթնացնել: Նման մարդկանց մոտ՝ երաժշտական թերապիան օգնում է բարելավել շփումն արտաքին աշխարհի հետ: Երաժշտաթերապիան օգնում է նաև ընտանեկան խնդիրների լուծման գործում: Ամուսիններին հրավիրում են ընտրել մի քանի երաժշտական ստեղծագործություններ, որոնք երկուսն էլ հավանում են: Այս դեպքում երաժշտաթերապիան օգնում է կազմակերպել համատեղ գործունեություն: Ռիթմն առկա է ոչ միայն երաժշտության մեջ, այլև մեր օրգանիզմում և ուղեղի համապատասխան գոտիները պատասխանատու են կենսաբանական ռիթմերի համար: Հետևաբար, երաժշտական ռիթմերը կարող են բարերար ազդել օրգանիզմի ռիթմերի վրա: Այդ իսկ պատճառով հանդարտ և մեղեդային երաժշտությունը հանգստացնող ազդեցություն է ունենում մարդու օրգանիզմի վրա, իսկ ռիթմիկ, աշխույժ երաժշտությունը ստիպում է շարժվել ու պարել: Սկզբում, հոգեբանական վնասվածքով փրկարարներին երաժշտական թերապիայի նշանակումն ամբողջովին էմպիրիկ էր և հիմնված էր բժշկի ինտուիցիայի վրա: Հետագայում այս մեթոդի կիրառման համար կատարվեց լուրջ գիտական հետազոտություն: Մեր օրերում շատ երաժշտական թերապևտներ իրենց աշխատանքում ակտիվորեն օգտագործում են երաժշտական համակարգչային տեխնոլոգիաները:

Չկա այնպիսի երաժշտական ստեղծագործություն, որը կօգնի բոլոր իրավիճակներում, և բոլոր փրկարարներին: Այնուամենայնիվ, Մոցարտի, Չայկովսկու և Շոպենի երաժշտությունն օգնում է մարդկանց մեծամասնությանը՝ հանգստանալ լարված և խուճապային իրավիճակներում: Վստահաբար կարելի է ասել, որ նման կոգնիտիվ (ճանաչողական) գործառույթներն, ինչպիսիք են հիշողությունը, ընկալումը, խոսքը, գործառույթները և ինտելեկտը աաավելի զարգանում և վերապատրաստում են երաժշտական և կրթական գործունեության մեջ [10]:

Հնարավոր է, որ շուտով բժշկությունը կարողանա երաժշտաթերապիայի միջոցով պայքարել վարակիչ հիվանդությունների դեմ: Որոշ փորձագետներ պնդում են, որ Ռուսաստանում համաճարակների ժամանակ եկեղեցական զանգերն անդադար դողանջելու սովորույթը նույնպես բուժիչ նպատակ ու հիմքեր ունեն:

Օրինակ՝ անքնության դեպքում խորհուրդ է տրվում ունկնդրել՝

1. Քրիստոֆ Գյուկի «Մեղեդին».
2. Ռոբերտ Շումանի «Երազանքները».
3. Յան Սիբելիուսի «Տխուր վալսը»:

Գլխացավերը մեղմում են՝

1. Արամ Խաչատրյանի «Դիմակահանդեսը».
2. Մոցարտի «Դոն ժուան» օպերան [2]:

ՆԳՆ տարբեր ստորաբաժանումների աշխատակիցների օպերատիվ - ծառայողական և ծառայողական-մարտական առաջադրանքների, խնդիրների շրջանակը բազմազան է, և հաճախ դրանք տեղի են ունենում ծայրահեղ բարդ իրավիճակներում: Ծառայողական գործունեության բարոյահոգեբանական աջակցության ուղեցույցները նախատեսված են «կազմակերպելու արտակարգ իրավիճակներում անձնակազմի բարոյահոգեբանական գործողությունների վերապատրաստման համար, աշխատողներին վերապատրաստելու իրենց հոգեկան վիճակի ինքնակարգավորման մեթոդների և տեխնիկայի վերաբերյալ:

Իրավապահ աշխատակիցները, փրկարարները պետք է ձգտեն նվազեցնել և հաղթահարել առաջացած նմանաբնույթ չափից ավելի հուզական լարվածությունը, սթրեսը և ծանր ապրումները, ոչ միայն երաժշտության, այլ տարբեր տեխնիկաների ու մեթոդների օգնությամբ: Այդ նպատակով պետք է իմանան և կարողանան օգտագործել հետևյալ հոգեկարգավորման տեխնիկաները՝

- «Ճնշում»՝ սթրեսային կամ կոնֆլիկտային իրավիճակի տեղափոխումն է, որոնք պահվում են ճնշված ցանկության տեսքով ենթագիտակցության մեջ և հաճախ մարդը դիմում է այս պաշտպանական մեխանիզմին,
- «Ռեակտիվ» ուսուցում՝ անձի կողմից զգացմունքների և գործողությունների ընդունում, որոնք հակառակ են իր կողմից ճնշված մտքերին՝ էլ ավելի ուժեղ ճնշելու նպատակով,
- «Ժխտում և մերժում»՝ որոշակի փաստերի գոյությունը կամ իրականության փոխակերպման անգիտակցական հրաժարում՝ սեփական վարքագծին հարմարեցնելու համար,
- «Արտամղում»՝ հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմ՝ անցանկալի փաստերի, հույզերի փոխարինում մեկ այլ ընդունելի տարբերակով,
- Սուբլիմացիա՝ տարաբնույթ անցանկալի փաստերի և հույզերի ճնշման տեսակ, որը մարդուն բերում է իրական բավարարվածություն,
- «Ռացիոնալացում»՝ հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմի հարմար պատճառների որոնում որոշակի գործողություն կատարելու անհնարինությունը հիմնավորելու համար կամ ընդհակառակը, անընդունելի վարքի համար համոզիչ հիմնավորման որոնում [5]:

Միայն օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմները բավարար չեն, ուստի մշակվել են հոգեկարգավորման ակտիվ մեթոդներ, որոնք ուղղված են անհատի հուզական լարվածության և սթրեսի նվազեցմանը:

Ստորև ներկայացված են անձի սթրեսային վիճակի շտկման համար լայն տարածում գտած հոգեբանական մեթոդները.

- մկանների գիտակցված լարում և թուլացում (ռելաքսացիա),
- ուսուցանվողների գործունեության հաջողությունը (գործունեության արդյունավետություն),
- ջերմության և ծանրության պատկերային ներկայացում (աուտոգեն պատրաստություն),
- մեդիտացիա և այլ մեթոդներ:

Սթրեսային վիճակից ազատվելու մեկ այլ արդյունավետ միջոց է ջերմության և ծանրության զգացումները պատկերացնելը, որոնք համապատասխանում են առավելագույն թուլաց-

ման վիճակին (ավտոգեն մարզման մեթոդ): Սթրեսի նվազեցումն իրականացվում է ինքնահիպնոսի միջոցով: Աուտոգենային թրենինգում երաժշտական մեղեդու ուղեկցությամբ, օգտագործվում են բառեր, որոնք արտասանվում են ոչ միայն բարձրաձայն, այլև մտքով: Հոգեկան լարվածությունը շտկելու բազմաթիվ մեթոդներ կան, սակայն փրկարարների հետ աշխատանքի համար ամենաարդյունավետ, արագ և պարզ մեթոդներից է արտ-թերապիան՝ երաժշտական թերապիան և այլ տեսակներ:

Սթրեսի կառավարման հարցում կարող են օգնել հոգեբանական գիտությունների ակադեմիկոս Ա.Վ Մորոզովի հետևյալ առաջարկությունները.

- Մտածեք, թե անցյալում ի՞նչն է օգնել ձեզ սթրեսը հաղթահարելու և ուժերը խնայելու համար:
- Աշխատեք գտնել ժամանակ ուտելու, հանգստանալու և թուլանալու համար:
- Փորձեք չհյուծվել աշխատանքային ժամանակացույցի պատճառով: Օրինակ՝ դիտարկեք ծանրաբեռնվածությունը գործընկերների հետ կիսելու հնարավորությունը՝ ճգնաժամի ծանր փուլի ընթացքում աշխատելով հերթափոխով, պարբերաբար հանգստանալով:
- Վերապրածի մասին խոսեք ղեկավարի, գործընկերոջ, ընկերների, մտերիմների և այլ մարդկանց հետ, որոնց դուք վստահում եք, թող նրանք աջակցեն:
- Հարգեք ձեզ այն ամենի համար, ինչ արել եք, որպեսզի օգնեք մյուսներին, նույնիսկ, եթե դա եղել է աննշան օգնություն:
- Սովորեք իմաստավորել վերապրածը և հասկանալ, թե ի՞նչն է ավելի լավ հաջողվել, իսկ ի՞նչը՝ ոչ այնքան, ինչպես նաև ստեղծված իրավիճակում սթափ գնահատեք ձեր հնարավորությունների սահմանները:
- Նախքան ամենօրյա պարտականություններն իրականացնելը, եթե հնարավոր է, ժամանակ գտեք, որպեսզի հանգստանաք և թուլանաք:
- Հիշեք, որ դուք պարտավոր չեք մարդկանց փոխարեն լուծել նրանց բոլոր խնդիրները, պարզապես անում եք այն, ինչը ձեր ուժերի սահմաններում է, որպեսզի օգնեք տուժածներին՝ ինքնուրույն հաղթահարելու դժվարությունները [8]:

Ա.Վ. Մորոզովը մշակել է երաժշտական թերապիայի քայլերը, որոնք կարող են օգտակար լինել ուժային կառույցների աշխատակիցների հոգեհուզական ոլորտի արագ կարգավորման համար:

Քայլ 1. Նախապատրաստում վարժությանը

Գտեք հանգիստ և հարմարավետ վայր վարժությունն անցկացնելու համար: Վստահ եղեք, որ շրջապատում չկան խանգարող ձայներ կամ բացասական գործոններ:

Քայլ 2. Երաժշտական ստեղծագործություն ընտրելը

Ընտրեք այնպիսի երաժշտական ստեղծագործություն, որը դուր է գալիս և բերում հանգստություն կամ թուլացման հոգեվիճակ: Կարելի է ընտրել ակուստիկ երաժշտություն, բնական ձայներ կամ երաժշտության մեղեդիներ, որոնք հատուկ ստեղծվել են երաժշտա-թերապևտների կողմից: Նախընտրելի է, որ երաժշտությունը լինի մեղեդային և առանց բառերի:

Քայլ 3. Սկսեք վարժությունը

Նստեք հարմարավետ դիրքում, փակեք աչքերը և խորը շունչ քաշեք: Ներշնչելիս պատկերացրեք, որ ներշնչում եք հանգստություն և դրական հույզեր: Արտաշնչելիս պատկերացրեք, թե ինչպես եք դուրս նետում բացասական բոլոր մտքերն ու լարվածությունը:

Քայլ 4. Լսեք և սուզվեք

Սկսեք նվագարկել ընտրված երաժշտական ստեղծագործությունը: Կենտրոնանալով հնչյունների և մեղեդու վրա՝ զգացեք, որ յուրաքանչյուր նոտան և ռիթմը ներթափանցում են ձեր հոգու մեջ: Պատկերացրեք, թե ինչպես է երաժշտությունը միաձուլվում ձեր ներսում և լցնում ձեր մարմնի բոլոր բջիջները՝ հեռացնելով բոլոր անհանգիստ մտքերն ու կուտակված լարվածությունը:

Քայլ 5. Արտահայտեք ձեր զգացմունքները

Երբ լսում եք, թույլ տվեք ձեզ բաց լինել ձեր զգացմունքներն արտահայտելու համար: Եթե որոշ մտքեր կամ պատկերներ են գալիս, լսեք դրանք և թույլ տվեք, որ դրանք ի հայտ գան: Եթե ցանկանում եք, կարող եք փորձել արտահայտել ձեր զգացմունքները շարժման կամ պարի միջոցով:

Քայլ 6. Ավարտեք վարժությունը

Աստիճանաբար դանդաղեցրեք ձեր շնչառությունը և մտքը արթնացման վիճակ [8]: Վարժությունն ավարտելուց հետո դանդաղ բացեք ձեր աչքերը և գնահատեք ձեր ներկա վիճակը: Գրի առեք ձեր մտքերն ու հույզերը վարժությունից հետո՝ նկատելու ձեր զգացմունքների փոփոխությունները: Երաժշտաթերապիայի այս վարժությունը կօգնի ձեզ հանգստանալ, թեթևացնել լարվածությունը և բարելավել ձեր հուզական վիճակը: Պարբերաբար կիրառեք այն՝ առավելագույն օգուտներ ստանալու համար:

Գրականություն

1. **Մատինյան Ա.Հ.**, Հոգեբանության անհրաժեշտությունն արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակներում, Եր. 2024, էջ 140-151:
2. **Մատինյան Ա.Հ.** Երաժշտաթերապիայի ազդեցության վերլուծություն, «Ճգնաժամային կառավարում և տեխնոլոգիաներ» գիտական և գիտամեթոդական հոդվածների ժողովածու, «Վարդ Հրատ», No 1 (6), Եր., 2013. էջ 119-125:
3. **Бреан А., Скейе Г. Ульве** Музыка и мозг: Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект, Изд-во Альпина Паблишер 2023 аудиокнига <https://www.litres.ru/book/are-brean/muzyka-i-mozg-kak-muzyka-vliyaet-na-emocii-zdorove-i-intellekt>.
4. **Бурно М.Е.**, К психотерапии депрессивных расстройств. Клиническая музыкотерапия, Пс. 2023, <https://psy.su/feed/11341/>.
5. **Гаврилова Н.Б.** Музыкальная терапия Упражнение на расслабление, 7 июля 2023, гаврилова+Н.+Б.%2C+Музыкальная+терапия+7+июля+2023%2C&sca_esv=43f628b37.
6. **Декер-Фойгт Г. Г.**, Введение в музыкотерапию— СПб.: Питер, 2008. с. 123-124.
7. **Кэмпбелл Д. Дж.**, Эффект Моцарта / Пер. с англ. Л.М. Шукин; Худ. обл. М.В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 1999. с. 7-8.
8. **Морозов А.В.**, Деловая психология. Курс лекций; Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. СПб.: Изд-во Союз, 2000, с. 77-78. 82-83.

9. **Якупова Г.А.**, Музыкотерапия как метод невербальной психотерапии Г.А. Якупова //Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2013. – С. 97-104.
10. **Музыкотерапия** сегодня: наука, практика, образование: материалы Международной конференции, Львова Т.В. Музыкально - реабилитационная программа в неврологическом отделении: основния, цели и методы. конференции г. Москва, 22-23 марта 2019. с. 52-55.

А.А. Матинян, А.С. Кочарян

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕРОЙ СПАСАТЕЛЕЙ

На основе лечебного применения воздействия музыки в различных странах мира созданы оздоровительные центры, которые добиваются серьезных успехов, особенно в проведении социальной, психокоррекционной и реабилитационной работы. Для устранения барьеров социализации, проблем или задержек развития у детей, а также для тех, кто работает в чрезвычайных ситуациях, музыкальная терапия предлагает следующие шаги: гармоничное использование звука, ритма и мелодии, целенаправленное использование музыкальных элементов на индивидуальных и групповых занятиях и роль выведения формул для общения, построения отношений, адаптации, а также физического, социального, умственного и интеллектуального самовыражения с точки зрения улучшения качества жизни.

Ключевые слова: психокоррекция, музыкотерапия, ритм, психорегуляция, психосоматика, гармония, созвучие.

A.A. Matinyan, A.S. Kocharyan

MUSIC THERAPY AS A METHOD OF REGULATION OF THE PSYCHOLOGICAL SPHERE OF RESCUERS

On the basis of the therapeutic applications of the therapeutic effect of music, health centers have been formed in different countries of the world, which are achieving serious success, especially in carrying out social, psychocorrectional and rehabilitation work. To solve the problems of children with socialization obstacles and developmental problems or delays, as well as those working in emergency situations, music therapy offers the following steps: harmonious use of sound, rhythm, melody, targeted use of musical elements during individual and group lessons, the role of communication, relationship building, adaptation, deriving formulas for physical, social, mental, and mental self-expression from the perspective of improving the quality of life.

Keywords: psychocorrectional, music therapy, rhythm, psychoregulation, psychosomatic, harmony, harmony.

Մատինյան Անահիտ Համազասպի - դասախոս (ՀՀ ՆԳՆ կրթահամալիրի ՓԾ և ՃԿ ուսումնական ստորաբաժանում)

Քոչարյան Անժելիկա Սմբատի - Բակալավրի կրթական ծրագրի III կուրսի ուսանող (ՀՀ ՆԳՆ կրթահամալիրի ՓԾ և ՃԿ ուսումնական ստորաբաժանում)

Ներկայացման ամսաթիվը՝ 07.04.2025

Գրախոսման ամսաթիվը՝ 14.04.2025