

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ВЛИЯНИЯ ЭРГОТРОПНОЙ И ТРОФОТРОПНОЙ МУЗЫКИ
НА РАЗВИТИЕ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ
ОБЩЕСТВЕННЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ**

И.В. Волженцева

доктор психологических наук, профессор, академик Украинской
технологической академии (УТА), профессор кафедры психологии ГВУЗ
«Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды», Украина

Современная социальная, психологическая, экономическая, политическая ситуация характеризуется ростом напряженности жизни, ее темпом, постоянно увеличивающимся потоком информации, интенсификации, межличностной коммуникации, что приводит к вытеснению позитивных эмоциональных компонентов в жизнедеятельности личности, к расходованию ее психологических ресурсов. К сожалению, в отечественной и зарубежной психологии вопросы развития ресурсов личности, несмотря на их актуальность, остаются мало изученными как в теоретическом аспекте, так и в практической деятельности.

Ресурсы личности - это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: выживание, уважение, самореализацию и др. Ресурсы разделяются на внешние и внутренние. Если к внешним ресурсам относятся материальные ценности, время, то к внутренним - здоровье, психологический личностный потенциал человека. А. Деркач к внутренним ресурсам личности отнес психические состояния, способности, личностные качества, которые могут обеспечивать оптимизацию деятельности, повышать ее эффективность. Для поддержания внутренних ресурсов исследователь рекомендует использовать различные психотехнологии саморегуляции и самоуправления деятельностью человека [1].

В рамках этого направления мы предлагаем рассмотреть и учитывать психофизиологические особенности влияния эрготропной и трофотропной музыки на развитие ресурсов личности в условиях общественных трансформаций, когда изменения в жизненных стандартах, поведении и потребностях личности частично сопровождаются негативными явлениями, страданиями, деструктивными состояниями.

Теперь более детально рассмотрим механизм воздействия эрготропной и трофотропной музыки. Так, при восприятии средств музыкальной выразительности (*темпа, мелодии, ритма, гармонии, динамики, тембра*) психологический и физиологический эффекты воздействия музыки обеспечиваются тремя механизмами: *ассоциативным, рефлекторным и гуморальным*. В коре головного мозга слуховые ощущения вызывают определённые, индивидуальные для каждого человека ассоциации. Так, для большинства людей *эрготропная музыка* (стимулирующая, активизирующая) даёт приятные, яркие ассоциации. Успокаивающие, умиротворённые ассоциации, как правило, вызывает *трофотропная музыка* (успокаивающая, расслабляющая). Установлено, что эрготропная музыка повышает возбудимость симпатической нервной системы (от греч. *sympathes* – чувствительный, восприимчивый к влиянию), части вегетативной нервной системы, а трофотропная - стимулирует блуждающий нерв (вагус) и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Импульсы, проходящие по волокнам парасимпатической нервной системы, вызывают замедление и ослабление функций организма, а значит создают ощущение покоя и расслабления.

При слушании трофотропной музыки в организме человека выделяется серотонин, что оказывает успокаивающий эффект, поэтому трофотропная музыка является хорошим средством для улучшения самочувствия в стрессовых ситуациях. При прослушивании эрготропной музыки в организме выделяется эндорфин и адренолин в крови – в этом случае ощущается прилив энергии и лёгкая эйфория.

Известно, что восприятие музыки слуховым анализатором зависит от исходного состояния человека, уровня и характера доминирующей мотивации, актуальной потребности личности, способности испытывать аффективные состояния, силы раздражителя [2].

Наряду с нервно-рефлекторным и ассоциативным существует гуморальный путь воздействия музыкальных произведений на организм человека. Под влиянием музыки возникает синхронизация ритмической активности мозга. Музыка способна повысить количество иммуноглобулина в крови человека, способствующего заживлению ран, она положительно влияет на выработку гормонов. Музыка действует на живую клетку как на акустическое поле. Установлено, что музыка влияет и на колебательные процессы внутри клетки (С. Шушарджан).

Рассматривая особенности воздействия *эрготропной* (стимулирующей, активизирующей) и *трофотропной* (успокаивающей, расслабляющей) музыки на организм с точки зрения психофизиологии, необходимо отметить, что эрготропная музыка способствует повышению сердечно – сосудистого давления, учащению дыхания и пульса, наблюдаются спазмы мускулатуры, расширение зрачков, раздражение кожи, возбуждение. Трофотропная музыка способствует снижению и нормализации сердечно-сосудистого давления, замедлению, выравниванию дыхания, стабилизации пульса, расслаблению мышечных зажимов, сужению зрачков, уменьшению раздражения кожи, возникновению чувства успокоения, умиротворённости, связанного с ощущением удовольствия вплоть до медитативного состояния.

Таким образом, эрготропная и трофотропная музыки может быть использована в качестве корректирующего средства для поддержания и развития ресурсов личности в условиях общественных трансформаций, с учетом индивидуально-личностных, возрастных характеристик, особенностей воздействия музыкальных произведений разных жанров, стилей и направлений.

Література:

1. Акмеологическая оценка профессиональной компетентности гос. служащих / Под общ.

ред. А. А. Деркача. М. : Изд-во РАГС, 2006. 108 с.

2. Волженцева И. В. Психология музыкального воздействия : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений спец. «Психология». Макеевка : МЭГИ, Донецк: Норд-Пресс, 2011. 348 с.