

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-7-83-12>

УДК 7.071.2

Теодорович С.О., Ковбасюк А.М.
Львівський національний університет імені І.Я. Франка

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕДАГОГІЧНІЙ РОБОТІ ХОРОВОГО ДИРИГЕНТА

Анотація. У статті проаналізовано історичні умови виникнення та розвитку емоційного інтелекту, розглянута роль лімбічної системи, в якій важливе місце посідає мигдалеподібне тіло, а також умови формування неокортексту, що відповідає за мислення. Висвітлено умови створення внутрішнього психологічного центру, що дає можливість педагогу завжди знаходитись у стані рівноваги і спокою при роботі з хором колективом. Наголошено про щоденну й неухильну працю керівника хору щодо створення цього центру, наведені вислови відомих людей про практику спостереження за власними психічними функціями, яка дає можливість педагогу володіти своєю емоційною сферою, знаходитись під час репетицій і концертів у стані глибокого внутрішнього спокою. Розглянуто поняття субособистостей, які потрібно згуртувати в єдиний гармонійний ансамбль, що сприятиме педагогічній діяльності диригента-хормейстера. В статті також розкрито напрямки соціальної активності хорового диригента, до яких відносяться соціальна сприйнятливість та управління відносинами.

Ключові слова: емоційний інтелект, хоровий диригент, соціальна сприйнятливість, управління відносинами, субособистості.

Teodorovych Svitlana, Kovbasiuk Andrii
Lviv I.Y. Franko National University

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE PEDAGOGICAL WORK OF A CHOIR CONDUCTOR

Summary. This article analyses historical conditions of emergence and development of emotional intelligence. The role of limbic system is regarded, where the amygdala is of particular importance, and also conditions of neocortex development, which is responsible for our rational and analytical thought. The article also points out the importance of forming a psychological centre for a person, and for a choir conductor and a pedagogue in particular, as they work with a choir consisting of singers with different characters, tastes and preferences. Daily and steady work of a choir conductor on creating this centre is emphasized, well-known personalities are quoted on the practice of monitoring a person's own psychological functions, which allows the pedagogue to master their emotional and mental spheres, maintain deep inner calm at rehearsals and concerts. The article analyses the concept of subpersonalities, which were thoroughly studied by Roberto Assagioli, a well-known Italian psychiatrist and founder of the psychological movement called psychosynthesis. These psychological formations, need to be integrated in a single coherent team by means of their introspective observation and formation of the internal control centre. The article points out that creative and rather emotional work of the choir conductor and pedagogue will be affected by this state of expanded mind to a significant degree. The article also considers basic directions of social activity of a choir conductor, including social susceptibility and relationship management. These components of emotional intelligence allow the choir conductor to be a leader with the singers, whose opinion is taken into account and whose decision is respected. Special attention is paid to the conditions necessary for building creative atmosphere during choir classes, among which there is a sense of humour, benevolence and creating a stream of inspiration in which emotional energy of singers is aimed at realizing creative ideas of the choir conductor. The article also focuses on explaining the importance of creating positive emotional triggers that improve interaction with the choir.

Keywords: emotional intelligence, choir conductor, social susceptibility, relationship management, subpersonality.

Постановка проблеми. Формування і розвиток емоційного інтелекту з метою забезпечення гармонійної та плідної життєдіяльності особистості завжди було необхідною і нагальною потребою суспільства, і це завдання не втрачає своєї актуальності і в сьогоденних умовах, особливо в доволі насиченій емоційно творчій діяльності педагога-хормейстера. Знання про емоційний інтелект, можливості його вдосконалення та розвитку стають запорукою успішної взаємодії з колективом співаків, запобігання конфліктним ситуаціям, налагодження здорового психологічного клімату під час репетицій та виступів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість розвитку та подальшого вивчення емоційного інтелекту досліджено у працях як українських, так і зарубіжних фахівців, таких як В. Козлова, А. Гацько, О. Смагунова, О. Ляц,

Д. Гоулман, Р. Теллон, М. Сікора та багато інших. Але ця тема потребує подальшого опрацювання та розкриття в галузі музичного мистецтва, зокрема у практичній діяльності педагогів музичних факультетів університетів, диригентів-хормейстерів, керівників самодіяльних хорових колективів.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Питання, яке ще не досліджувалося науковцями, – це роль емоційного інтелекту та можливості його застосування у практичній діяльності педагога-хормейстера. Важливою та малодослідженою на даний час є проблема створення внутрішнього центру для керування власними психічними функціями, що набагато покращить творчу роботу педагога-хормейстера.

Мета статті. Метою статті є аналіз та дослідження застосування емоційного інтелекту в практичній роботі хорового диригента.

Виклад основного матеріалу. В сучасних реаліях швидкісних технологій і високого темпу життя людям часом доволі важко впоратися зі своїми емоційними реакціями, що має свій прояв у нервових зривах, депресії, агресії, роздратуванні тощо. Вміння приборкати і контролювати розумом свою емоційну сферу завжди було нагальною потребою і полем пошуків для психологів, педагогів, вчених багатьох поколінь, і це завдання залишається актуальним і досить вагомим і в нашому сьогоденні, зокрема, у творчій і дуже насиченій емоційно роботі педагога-хормейстера.

Працюючи з колективом різних за характером, темпераментом, смаками і поглядами людей, педагог повинен об'єднати їх в єдиний гармонійний ансамбль, здатний якнайкраще реалізовувати творчі задуми керівника. Під час репетицій, у спілкуванні із учасниками хору чи хорового класу іноді виникають непорозуміння, суперечки, конфлікти, неспівпадіння думок з того чи іншого питання; емоції вирують, і дехто вже навіть не в змозі контролювати свою поведінку, вислови і дії. В таких ситуаціях дуже важливу роль відіграє постать очільника колективу, його особистісні якості, а саме вміння зберігати внутрішній спокій влюбій ситуації і бути лідером та порадиником у своєму колективі. Таке вміння, коли емоції підпорядковані розуму, отримало в психології назву «емоційний інтелект», який, на відміну від темпераменту, можна розвивати й удосконалювати протягом усього життя.

У 1983 році американський психолог Джон Маер із Нью-Гемпширського університету та професор Єльського університету Пітер Саловей ввели термін «емоційний інтелект» і почали програму його дослідження. Головним моментом у їхніх наукових працях є самоусвідомлення людиною власних емоційних станів та застосування відповідних дій, спрямованих на те, щоб їх змінити.

Є різні визначення поняття «емоційного інтелекту». Наприклад, київський психолог О. Ляц зазначає, що «емоційний інтелект розуміється як інтелектуальна здатність, пов'язана з розумінням і управлінням емоційними проявами особистості» [6, с. 330]. Психолог Б. Лемберг підкреслює, що «емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, що дозволяє нам знизити стрес, навчитися ефективного спілкуванню, здолати перешкоди та розв'язати конфлікти» [5, с. 3]. Ключовим моментом у цих визначеннях є вміння керувати власними емоціями, вміння опановувати себе в складних життєвих ситуаціях.

Якщо прослідкувати в історичній перспективі формування емоційного та розумового центрів, то, на думку науковців, спочатку з'явилися емоційні центри із стовбура головного мозку, що розташовані навколо верхнього відділу спинного мозку. Розвиваючись та зміцнюючись, вони забезпечували виживання первісних організмів, сповіщали про загрозу для життя від хижих звірів та ворожих племен. Ці центри отримали назву «лімбічна система», в якій чільне місце посідає мигдалеподібне тіло, що керує емоціями. Тільки мільйони років потому на базі цих центрів розвинулась нова кора головного мозку, або неокортекс,

яка несе відповідальність за мислення, за можливість розважливо керувати своїми діями і вчинками. Як з'ясував невролог Джозеф Леду з Нью-Йоркського університету, зорові чи слухові сигнали спершу передаються до мигдалеподібного тіла, і тільки пізніше – до неокортексу, і це дозволяє людині емоційно відреагувати на виклики оточуючого світу набагато раніше, ніж з'явиться розважливий і адекватний варіант реакції від неокортексу. Його називають іще емоційним розумом, і той факт, що він сформувався набагато пізніше, говорить про доволі непросте завдання в житті особистості досягнути гармонії та єдності між цими обома центрами нервової системи. За словами відомого американського дослідника емоційного інтелекту Деніела Гоулмана, «те, як добре складеться наше життя, залежить не тільки від нашого IQ, але й від емоційного інтелекту. Позаяк лімбічна система та неокортекс, мигдалеподібне тіло та прифронтальні частки головного мозку доповнюють одне одного, це означає, що кожен з цих елементів є повноцінним учасником нашого ментального життя. Якщо учасники добре співпрацюють, емоційний інтелект, так само як і розумовий, зростає» [3, с. 72].

Для того, щоб стати господарем своїх психічних функцій та емоційного інтелекту зокрема, необхідно створити певний центр управління, звідки буде відбуватися злагоджена координація реакцій і вчинків особистості на виклики оточуючого світу. Взагалі кожній системі, організації, структурі від найменшої до достатньо великої притаманний центр, що організовує та контролює її діяльність: наприклад, ректор університету, що координує навчальний процес, директор заводу, який забезпечує безперервну та якісну роботу свого підприємства, президент країни, що опікується політичним та економічним розвитком своєї держави, диригент хору, який втілює в життя задум композитора у власній інтерпретації тощо. Наведені приклади стосуються соціальних центрів управління, а людина як складна біологічна структура, життєдіяльність якої відбувається у соціумі, повинна мати, окрім багатьох професійних та соціальних навичок і вмінь, певний духовний центр, який керуватиме її емоціями, думками, почуттями.

Для створення такого центру людині необхідно докласти доволі багато зусиль, адже від народження такий центр у неї відсутній, і в процесі життєдіяльності має відбутися певна еволюція її свідомості. Це можливо, якщо задача стане найважливішою цінністю в житті особистості і вона не шкодуватиме ані часу, ані старань для досягнення поставленої мети. Головним інструментом у цій роботі є постійне спостереження за власними психічними функціями за допомогою інтроспективної уваги, яка допомагає людині ніби відокремитись від власних емоцій, думок та спостерігати їх ззовні, не дозволяючи їм охопити себе своєю як негативною, так і позитивною енергією. З цього приводу відомий індійський філософ Ошо Раджніш слушно зауважив, що «єдине, чого потрібно навчитися – це спостереження. Спостерігай! Спостерігай кожну думку, що приходить до голови. Спостерігай кожне бажання, що охоплює тебе. Спостерігай навіть незначні жести – як ти ходиш, говориш, їси, приймаєш

ванну. Продовжуй спостерігати у всьому, всюди. Нехай усе стане можливістю спостерігати» [7, с. 23]. Така практика поступово, крок за кроком, розширює свідомість людини до можливості опанувати власну психіку, що є вкрай необхідним в роботі диригента-хормейстера. Педагог, що керує колективом співаків, де кожний приходить зі своїм «набором» емоцій, суджень, уподобань, смаків тощо, володіючи власною внутрішньою енергією, починає «транслявати» її на свій колектив або учнів, результатом чого є заспокоєння пристрастей та налаштування на спокійну творчу роботу. «Людина усвідомлення, розуміння – діє. Людина несвідома, механічна, ніби робот, – реагує» – сказав О. Раджніш [7, с. 148].

Важливість самоспостереження розумів, практикував та закликав до нього своїх численних учнів відомий вірменський філософ, музикант, педагог Георгій Гурджієв. В своїй праці «У пошуках буття» він наголошував, що «самоспостереження – інструмент, що дозволяє змінити себе, спосіб пробудитися. Спостерігаючи себе, ми, так би мовити, спрямовуємо промінь світла на внутрішні процеси, які досі працювали у півтімі. Під впливом цього світла починають змінюватися й самі процеси. Існує багато внутрішніх процесів, які можуть відбуватися лише у півтімі. Навіть найменшого променя світла свідомості достатньо, аби повністю трансформувати характер деяких процесів, а деякі взагалі зробити неможливими» [4, с. 159].

Для педагога, що оволодів або працює у напрямку оволодіння сферою своїх психічних функцій за допомогою інтроспективної уваги, відкриваються необмежені можливості для плідної роботи із хором колективом або своїми учнями в класі диригування, для яких він стає справжнім вчителем і наставником. Це стає можливим у зв'язку із тим, що уся його діяльність відбувається на фоні глибокого внутрішнього спокою, який є присутнім завдяки створенню психічного центру, який, не наче незалежний відсторонений свідок, спостерігає та контролює всі реакції і дії особи.

В звичайному стані свідомості, у якому людина знаходиться щодня, її увага спрямована на події зовнішнього світу, на пересічні буденні справи і розваги, а царина внутрішнього світу залишається поза усяким усвідомленням і, отже, поза контролем і керуванням. Люди зазвичай тримають під контролем свої робочі та фінансові справи, наглядають за навчанням і розвитком дітей, онуків, студентів, уважні за кермом машини, у спілкуванні з друзями та колегами тощо. Але як тільки щось або хтось вибиває їх зі звичайного плину буденних справ недобрим словом, негарним вчинком, або, навпаки, несподіваним компліментом чи радісною звісткою, їхні неконтрольовані емоції вибухають без всякого дозволу і роблять людину своїм заручником. Якщо усвідомити свою повну безпорадність та незахищеність в емоційній сфері і поставити собі за мету змінити цю ситуацію, починати потрібно якраз із створення внутрішнього центру за допомогою одночасного спостереження як за подіями оточуючого світу, так і за тим, як емоційно людина реагує на ці події.

Крім цього, людина здебільшого не є цілісною системою, в ній одночасно ніби живуть де-

кілька особистостей зі своїми пристрастями, норовом та примхами, які відомий італійський психотерапевт Роберто Ассаджолі у своїй праці «Психосинтез» назвав субособистостями. За його словами, «субособистості – це психологічні утворення, схожі на живих істот, які співіснують у загальному просторі нашої особистості. Кожна субособистість веде власний стиль життя та має свої власні рушійні мотиви, які часто-густо відрізняються від стилю й мотивів інших субособистостей. Кілька субособистостей постійно ворогують: імпульси, бажання, принципи, стремління втягнуті у безкінечну боротьбу» [1, с. 70]. Але, як вважає Р. Ассаджолі, в принципі, немає хороших чи поганих субособистостей, вони створюють небезпеку тільки тоді, коли контролюють нас, підкорюють своїй волі та бажанням. До прикладу, педагог, який вважає тільки свою думку непогрішною і слухною, втрачає гнучкість, стає консервативним у своїх судженнях та болісно реагує на незгоду зі своїми поглядами. При цьому він може бути чудовим фахівцем, доброю, чуйною людиною, але, коли ця нетерпима до чужої думки субособистість оволодіває педагогом, він втрачає контроль над своїми емоціями і діями. Отже, створення внутрішнього психологічного центру об'єднуватиме усі субособистості людини в цілісну згуртовану команду та сприятиме відчуттю внутрішньої єдності. Такий стан називається в психології розширеним станом свідомості, коли особистість спостерігає як за подіями зовнішнього світу, так і за своїм внутрішнім світом, причому контроль відбувається як за емоціями, так і за думками, і за почуттями людини, і це дає педагогові змогу знаходитись у стані постійної внутрішньої рівноваги та успішно координувати свою діяльність у соціумі.

Соціальна активність педагога-хормейстера багатогранна та має безліч напрямків, з яких основними й вирішальними для його діяльності є соціальна сприйнятливість та управління відносинами. На думку американського психолога Тревиса Бредберрі, «соціальна сприйнятливість – це здатність точно уловлювати емоції інших людей і розуміти, що насправді з ними відбувається. Це здатність сприймати почуття й думки інших людей, навіть якщо ви самі при цьому відчуваєте інакше» [2, с. 47]. Ця душевна емоція ще називається в психології емпатією (від грецького *empathia* – співпереживання), і виникає вона не від «холодного» розуму, а від щирого сердечного тепла, яке відчуває людина в стані внутрішньої рівноваги. Педагогічна майстерність диригента якраз базується на розумінні кожного із учасників хорного колективу, на обізнаності щодо їхніх особистих проблем, захоплень, бажань тощо, і, як зворотна реакція, виникає довіра та повага до свого керівника з боку співаків. Слід зауважити, що добре розвинений емоційний інтелект керівника хору дозволяє йому адекватно оцінювати кожну ситуацію під час репетиції та за її межами і, при потребі, бути вимогливим і принциповим, зберігаючи при цьому доброзичливість і чуйність до своїх вихованців.

Ще одною базовою компетентністю лідера колективу є управління відносинами, що, за словами Т. Бредберрі, «є вмінням використати свою здатність сприймати емоції (як власні, так

і ті, якими охоплені інші люди) для ефективного вистроювання взаємодії. Це забезпечує чіткий зв'язок та ефективне вирішення конфліктів» [2, с. 54]. Тут дуже важливим є авторитет очільника групи або хору, до думки якого завжди будуть прислухатися і рахуватися із нею; у прийнятті відповідальних рішень для цілого колективу, наприклад, графіка гастролей, вибору відповідного репертуару, фінансових питань тощо, лідер колективу знаходитиме ефективну тактику для переконання, для відстоювання власної позиції з ключових завдань, для ведення переговорів і розв'язання конфліктів.

Диригент, що постійно працює над підвищенням та вдосконаленням власного емоційного інтелекту, зможе завжди перебувати у хорошому настрої, використовувати гумор і сміх для покращення психологічного клімату в колективі. В такій атмосфері творча діяльність учасників хору на чолі з керівником здатна входити в певний потік натхнення, який, за словами Д. Гоулмана, «символізує основний принцип використання емоцій для успішної роботи і навчання. У потоці натхнення емоції не просто стримуються і скеровуються в потрібне русло. Вони позитивні, пронизані енергією та націлені на розв'язання нагального завдання» [3, с. 171]. Така самовіддана творча робота створює в учасників хорового дійства так звані позитивні емоційні тригери, які британська письменниця, викладач університету в Сассексі Джил Хессон визначає як «особливі

ситуації або події, що запускають емоційні реакції» [8, с. 36]. Репетиції хору або хорового класу, що проведені майстерно, натхненно, плідно, утворюють певні нейронні зв'язки в мозку учасників хору, і у них підтримується незгасаючий інтерес і бажання й надалі брати участь у реалізації творчих планів очільника хору, віддавати свої сили, навички і вміння задля спільної цікавої творчої роботи.

Висновки і пропозиції. Систематична й поглиблена робота педагога-хормейстера як над своїми професійними знаннями і навичками, так і над розвитком власного емоційного інтелекту має надзвичайно важливе значення для його становлення як всебічно розвинутої гармонійної особистості, що виховує молоде покоління музикантів. Для цього необхідно працювати над створенням внутрішнього психічного центру, що забезпечить контроль і управління власними психічними функціями, оволодіння своєю емоційною та ментальною сферами. Психологічна зрілість і компетентність такого керівника відображатиметься у стані його внутрішнього спокою, у стосунках з учасниками хорового колективу, а саме у вмінні бути сприйнятливим та чуйним до їхніх емоцій, настроїв, проблем, в управлінні відносинами та створенні творчої атмосфери під час репетицій і концертів. Із розвитком сучасного українського хорового мистецтва це завдання завжди буде актуальним і таким, що потребує свого подальшого дослідження, вивчення та розуміння.

Список літератури:

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: теорія і практика. Москва : REFL-book, 1994. 314 с.
2. Бредберрі Т., Гривз Ж. Емоціональний інтелект 2.0. Москва : Манн, Іванов і Фербер, 2017. 208 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
4. Гурджієв Г.І. В поісках бытия: четвертый путь к сознанию. Москва : София, 2013. 256 с.
5. Лемберг Б. Емоціональний інтелект. Как разум общается с чувствами. Санкт-Петербург : Вектор, 2013. 192 с.
6. Ляц О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
7. Раджніш О. Осознанность. Ключ к жизни в равновесии. Санкт-Петербург : Вєсь, 2002. 213 с.
8. Хэссон Д. Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники. Москва : Альпина Паблишер, 2018. 127 с.

References:

1. Assagioli, R. (1994). *Psichosintez: teoriya i praktika* [Psychosynthesis: theory and practice]. Moscow: REFL-book. (in Russian)
2. Bradberry, T., & Greaves, J. (2017). *Emotsionalnyy intellekt 2.0* [Emotional intelligence 2.0]. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber. (in Russian)
3. Goleman, D. (2019). *Emotsiyni intellekt* [Emotional intelligence]. Kharkiv: Vivat. (in Ukrainian)
4. Gurdjieff, G.I. (2013). *V poiskakh bytiya: chetvertyy put k soznaniyu* [In search of being. The fourth way to consciousness]. Moscow: Sofia. (in Russian)
5. Lemberg, B. (2013). *Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami* [Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings]. Saint Petersburg: Vector. (in Russian)
6. Liashch, O.P. (2013). *Emotsiyni intellekt yak predmet psykholohichnykh doslidzhen* [Emotional intelligence as a subject of psychological studies]. *Problems of modern psychology*, no. 22, pp. 324–335. (in Ukrainian)
7. Rajneesh, O. (2002). *Osoznannost. Klyuch k zhizni v ravnovesii* [Awareness: the key to living in balance]. Saint Petersburg: Ves. (in Russian)
8. Hasson, G. (2018). *Razvitie emotsionalnogo intellekta. Podskazki, sovety, tekhniki* [Development of emotional intelligence. Tips, recommendations, techniques]. Moscow: Alpina publisher. (in Russian)