
ПОНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА

Н.А. Рыбакова

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ МУЗЫКИ

Аннотация. Предметом исследования является развитие у людей разного возраста и музыкальной подготовленности эмпатии на основе метода создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыкального образа. Объектом выступает эмпатия как один из ключевых компонентов развитого эмоционального интеллекта человека. В статье раскрывается сущность метода создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыки (в широком смысле) с позиций возможности его применения для совершенствования эмоционального интеллекта через интенсивное развитие эмпатии. Действие метода обосновывается идеями психологии, музыкальной психологии и педагогики искусства. Особое внимание отводится сущности данного метода, характеристике апробированных автором в личной практике работы со взрослыми конкретными методов и приемов: создания художественно-изобразительных, литературных и пластических интерпретаций образа. Методологию исследования составляют исследования эмоционального интеллекта (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Майер, Т. Орме, П. Сэловей и др.), эмпатии (А.А. Бодалев, В.В. Бойко, Н.В. Буравцова, Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Дж. Мид, О.В. Полякова и др.), музыкальной психологии исследованиям (Е.В. Назайкинский, В.Д. Остроменский, С.Х. Раппопорт, А.Н. Сохор, А.В. Торопова и др.), музыкальной педагогики (В. Коэн, Л.П. Маслова, Н.А. Тереньева, В.В. Школяр, Л.В. Школяр и др.).

Основными выводами проведенного исследования являются следующие положения:

- важнейшим качеством человека, обладающего развитым эмоциональным интеллектом, является способность к эмпатии, которая позволяет ему строить эффективное взаимодействие с другими людьми;
- восприятие музыки с применением соответствующих методов способно совершенствовать эмоциональный интеллект человека любого возраста посредством развития способности к эмпатии;
- более эффективным может сделать процесс развития эмпатии в процессе восприятия музыки метод создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыки.

Новизна исследования заключается в обосновании и разработке автором эффективного для развития эмоционального интеллекта метода создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыки (в широком смысле), выделении в нем и описании трех групп методов (в узком смысле): художественно-изобразительных, литературных и пластических интерпретаций. Особым вкладом автора в исследование темы является то, что предпринята попытка обобщить опыт психологии, музыкознания и музыкальной педагогики, дополнить его авторскими идеями и результатами собственной работы по развитию эмпатии и эмоционального интеллекта у взрослых людей, не имеющих музыкального образования.

Ключевые слова: ассоциации, эмоции, метод, восприятие, музыка, развитие, эмпатия, эффективное взаимодействие, эмоциональный интеллект, диалог.

Review. The article reveals the essence of the method of creating emotional and associative interpretations of music (in the broad sense) from the perspective of its application to improve emotional intelligence through intensive developing of empathy. Effect of the method is justified by ideas of psychology, music psychology and pedagogy of art. Particular attention is paid to the nature of this method, the characteristics of specific methods and techniques tested by the author in private practice, working with adults: creating of artistic and visual, literary and plastic interpretation of the image. The main conclusions of the research are the following:- The most important quality of a person who has developed emotional intelligence is the ability for empathy, which allows him to build effective interaction with other people;- Perception of music with the use of appropriate techniques can improve emotional intelligence of a person of any age through the development of the capacity for empathy;- Method of creating emotional and associative interpretations of music can bring more effective into the process of development of empathy in the process of music perception. The

novelty of the research lies in the substantiation and development of the effective for developing emotional intelligence method of creating emotional and associative interpretations of music (in the broad sense), allocation and description of three groups of methods (in the narrow sense): fine art, literature and plastic interpretations. The author's special contribution to the study theme is in the author's attempt to summarize the experience of psychology, music studies and music pedagogy, supplement it with the author's ideas and the results of the author's work on the developing of empathy and emotional intelligence of adults who do not have any education in music.

Keywords: emotions, emotional intelligence, empath, effective interaction, development, music, perception, method, association, dialogue.

В последние годы все больший интерес ученых вызывает проблема формирования и развития у человека эмоционального интеллекта. Исследователи данного феномена представляют убедительные доказательства тому, что не столько общий, сколько эмоциональный интеллект является условием успешности человека в любой из сфер его жизни (Р. Бар-Он, Д. Голлман, Д. Майер, Т. Орме, П. Сэловей и др.).

Эмоциональный интеллект формируется уже в детском возрасте. Однако и во взрослом возрасте данный процесс может быть эффективен. Для этого необходимо осознавать значимость эмоционального интеллекта, знать собственные проблемы в этой области и целенаправленно развивать у себя соответствующие качества, способности и умения. Вместе с тем, методов и приемов развития эмоционального интеллекта, в том числе самостоятельно, на сегодняшний день не так уж много. В этой связи основной задачей данной статьи является выявление и обоснование методов развития эмоционального интеллекта у людей различного возраста при помощи музыки, которые возможно использовать не только под руководством специалиста, но и самостоятельно.

В самом общем виде под эмоциональным интеллектом принято понимать способность человека осознавать эмоции, понимать их значение и причины возникновения в совокупности с умением управлять ими, оказывая тем самым влияние на себя и регулируя взаимодействие с другими. Важной характеристикой развитого эмоционального интеллекта, на наш взгляд, является то, что его энергия должна быть направлена на достижение социально одобряемых целей.

Одним из важнейших качеств личности, обладающей высоким уровнем эмоционального интеллекта, является эмпатия (способность распознавать, понимать и разделять чувства другого человека, умение сочувствовать и сопереживать). Именно эмпатия выступает в качестве ключевого фактора эффективности межличностного общения

(А.А. Бодалев, В.В. Бойко, Н.В. Буравцова, Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Дж. Мид, О.В. Полякова и др.). Вместе с тем, высокоразвитая способность к эмпатии присуща далеко не каждому человеку, что не позволяет ему достигнуть и соответствующего уровня эмоционального интеллекта. Следовательно, для развития эмпатии требуются специальные действенные средства, методы и приемы.

Большой потенциал для развития эмпатии, как одного из главных качеств, лежащих в основе развитого эмоционального интеллекта, на наш взгляд, имеет музыка, её восприятие и эмоциональное осмысление.

Главной отличительной чертой музыки (как и любого другого вида искусства) является то, что любая информация, мысль, идея передается им и усваивается реципиентом в опоре на чувственно-эмоциональную сферу. Именно соответствующий эмоциональный настрой, сопереживание выступают основой понимания художественной информации. «Каналом» для передачи музыкой чувств, эмоций, мыслей является интонация. Интонационная природа – специфическое свойство, отличающее музыку от других видов искусства.

Мы разделяем мнение Л.П. Масловой, которая считает, что интонация в искусстве – это канал связи между автором и воспринимающим. Это – отношение, выраженное через комплекс определенных средств. Поскольку все виды искусства «говорят» теми же средствами, что и люди (звука, мимики, жеста, пластики, цвета и т.д.), то восприятие художественного произведения аналогично общению с другим человеком и его реальному восприятию [1].

Согласно психологическим исследованиям (Е.В. Назайкинский, В.Д. Остроменский, С.Х. Раппопорт, А.Н. Сохор, А.В. Торопова и др.), музыкальное восприятие (как и восприятие вообще) – активный процесс. Это сложная психологическая функция, определяемая целями и задачами деятельности, а также конкретными внутренними и внешними факторами.

По мнению Б.М. Теплова, музыкальное восприятие опирается не только на музыкально-слуховой опыт, но и на опыт жизненный, который проявляется в богатстве ассоциативных связей (слуховых, зрительных, временных и других представлений, закрепленных долговременной памятью [2]). Кроме этого, как указывают А.Н. Сохор и С.Х. Раппопорт, основу музыкального восприятия составляют эмоциональные музыкально-эстетические оценки.

Художественный образ состоит как бы из двух аспектов: инвариантного (авторская трактовка) и вариативного (позиция исполнителя или реципиента). Оба они предоставляют возможность для проявления собственного «Я». Первый предполагает глубокое понимание Другого на основе «подключения» к автору с позиции собственного жизненного и музыкального опыта. Второй – сугубо индивидуальное и свободное от чьего-либо мнения отношение к замыслу, его собственную трактовку. Это «свое прочтение» и есть сфера неограниченного самопроявления индивидуальности человека. В этом смысле и исполнитель, и слушатель – соавторы. Именно вариативная составляющая обеспечивает соавторство всех субъектов музыкальной деятельности в создании художественного образа, а самому образу – неисчерпаемость. Слушатель вправе не соглашаться с мнением автора, исполнительской интерпретацией произведения, может вообще не принять произведение как эмоционально-значимое для себя. Однако он должен искать пути для взаимопонимания, причем, в первую очередь, в себе, в своем внутреннем потенциальном мире.

Интонационная природа музыки позволяет рассматривать взаимодействие субъектов музыкальной деятельности как своего рода общение, основой которого является диалог, осуществляемый в ходе слушания-восприятия музыки. В идеале музыкальный образ – это результат диалогического взаимодействия композитора, исполнителя и слушателя.

На наш взгляд, диалог субъектов музыкальной деятельности возможен не только при обладании реципиентом развитым музыкальным восприятием, но и при условии его умения почувствовать и принять внутренний образ Другого (композитора или героя художественного образа). Как раз это и позволяет рассматривать музыку как универсальное средство развития эмоционального интеллекта у людей с различным уровнем музыкальной подготовки.

Изложенное позволяет заключить, что соответствующим образом организованное восприятие музыки есть процесс общения-диалога, для которого совершенно необходимо максимально понять и прочувствовать другого человека, его эмоциональные состояния, переживания, осознать вызвавшие их причины. Следовательно, каждый раз слушая музыку, вживаясь в ее образ, участвуя в диалоге через механизмы сотворчества, мы активизируем и совершенствуем именно эмпатию, в опоре на действие этой способности учимся понимать и осознавать душевный мир Другого. Однако обычное слушание музыки, без специально организованного вдумчивого процесса общения с ней не может дать нужных результатов. Для этого необходимо применять соответствующие методы.

Эффективным способом для развития эмпатии, на наш взгляд, является метод создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыкального образа (термин автора). Т.е., «перевод» реципиентом эмоционального содержания музыкального произведения на язык другого вида искусства при помощи изобразительных и выразительных средств последнего. Другими словами это своеобразное переинтонирование художественного образа. Термин «переинтонирование» достаточно широко известен в педагогике применительно к музыкальному обучению детей (В. Коэн, Л.П. Маслова, Н.А. Тереньева, В.В. Школяр, Л.В. Школяр и др.).

Методу создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций близок по своей сути и достаточно известный в музыкальной педагогике метод создания ассоциативных связей. Этот метод предполагает обращение к самым разным сферам жизненного и художественно-творческого опыта реципиента, поиск и проведение аналогий не только с другими видами искусства, но и с ощущениями (тактильными, зрительными, осязательными и др.).

Таким образом, используя устоявшиеся идеи, воплотившиеся в методах переинтонирования и создания ассоциативных связей, мы предприняли попытку систематизировать существующий опыт, преобразовать и дополнить его своими идеями и представлениями. Значительное место в этом процессе занял и собственный многолетний опыт музыкально-образовательной работы автора со взрослыми людьми, не имеющими музыкального образования и дифференцированного музыкального восприятия. Результатом проделанной рабо-

ты и стал метод создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыки.

Цель данного метода (с позиции развития эмпатии и как следствие – эмоционального интеллекта слушателя) выступает постижение чувств и эмоций человека, заключенных в музыке, и осознание вызвавших их причин посредством создания ассоциативных связей с другими видами искусства или их средствами. Важным критерием оценки полученного результата является содержательная и эмоциональная адекватность созданной интерпретации.

Процесс работы над новой интерпретацией помогает реципиенту глубже «вчувствоваться» в исходный образ и осмыслить его через индивидуальные ассоциации.

Метод создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций рассматривается нами как метод в широком смысле. Но поскольку музыкальные образы могут быть переведены в сферы литературы, изобразительного искусства, пластического исполнения музыки, которые имеют различающиеся средства и способы выражения, нами выделено три соответствующие группы частных методов. Это методы *художественно-изобразительной, литературной и пластической интерпретации*.

К методам и приемам *художественно-изобразительной интерпретации* нами отнесены: рисование, абстрактное рисование, составление цветовой гаммы, цветовое моделирование развития музыки, создание художественно-музыкальной коллекции, создание художественно-смыслового символа музыки. Приведем их краткую характеристику.

Метод рисования. Реализация данного метода связана с «перенесением» конкретных зрительных образов, вызванных музыкой, на бумагу. При этом в качестве средств выразительности могут быть использованы как разнообразные краски, так и цветные карандаши, фломастеры. Процесс рисования требует многократного прослушивания музыкального произведения, его осмысления, постижения интонационной сущности. В данном случае образы становятся «видимыми», реальными, что позволяет сделать их более близкими и понятными реципиенту. На одно и то же произведение может быть создано несколько рисунков, раскрывающих различные его образы или отдельные стороны интонационной сущности. Однако не все люди умеют рисовать настолько хорошо, чтобы изобразить именно то, что им представляется. По-

этому данный метод могут эффективно применять далеко не все слушатели.

Более универсальны и просты в применении методы, приведенные ниже.

Метод абстрактного рисования. Данный метод имеет много общего с предыдущим. Вместе с тем, он одновременно и значительно отличается от него. Если метод рисования предполагает изображение конкретных зрительных образов, возникающих в процессе слушания, то абстрактное рисование отражает лишь общие эмоциональные представления. Т.е., абстрактный рисунок выполняется при помощи какого-либо сочетания цветов, соответствующих характеру музыки, простых фигур или линий. Например, энергичный, агрессивный образ может быть передан на бумаге ломаными угловатыми линиями, красным и черным цветом. В то же время музыка, выражающая умиротворение и спокойствие может быть нарисована плавными линиями и округлыми фигурами, а также пастельными тонами. Данный метод, в отличие от рисования, доступен и интересен любому слушателю. В результате могут получиться интересные абстрактные рисунки, которые заключают в себе эмоционально-чувственную характеристику конкретного произведения, наглядно раскрыть то, как именно понял и почувствовал его слушатель.

Метод составления цветовой гаммы. В основе этого метода (равно как и предыдущего) лежит психологическое явление, известное в науке как синестезия. Звучание музыки способно вызывать у человека ассоциации с цветом, так как и музыка и цвет выражают определенные чувства и эмоции, которые и составляют основу их внутреннего сходства. В соответствии с этим возникает возможность подобрать определенные цвета, характеризующие интонационную сущность конкретного музыкального произведения. В результате получается что-то вроде некой мозаики. Метод может осуществляться посредством закрашивания слушателем выбранными цветами пустых фигур (квадраты, круги, лепестки цветка, контурные рисунки, радуга и др.) возможен также выбор из набора предложенных карточек тех, которые соответствуют эмоциям, раскрытым музыкой. Как самый простой вариант – составить цветовую гамму мысленно или записать словесные характеристики цветов, отражая их оттенки.

Метод составления цветовой гаммы предполагает создание одного или нескольких реальных или воображаемых рисунков или словесных харак-

теристик, выражающих образы в статичной форме. В отличие от него, метод *цветового моделирования* направлен на изображение музыкального образа в развитии. Другими словами, на бумаге возникает зрительная модель драматургии произведения, отражающая изменения характера, чувств и эмоций. Данный метод в большей степени, чем прочие, заставляет слушателя внимательно следить за изменениями в настроении и чувствах человека. В этом смысле музыка более всего схожа с эмоциями человека, которые не бывают статичными, а изменяются, принимают новые оттенки в зависимости от реакции человека на какие-либо события и собственные мысли, которые тоже динамичны и изменчивы. Умение чувствовать изменения в настроении самого себя и Другого, понимать причину этих изменений очень важно для построения эффективного общения. В полной мере располагает данным качеством только человек, обладающий эмпатией. А данный метод – эффективное средство для ее развития.

Метод создания художественно-смыслового символа музыки. Согласно данному методу, восприятие музыки должно быть направлено на то, чтобы постичь ее глубинный смысл, т.е. – ведущую художественную идею, замысел автора. Другими словами, данный метод призывает к тому, чтобы почувствовать через эмоции, передаваемые музыкой, именно мысли и события, стоящие за ними, которые привели к таким чувствам. Слушателю необходимо не только попытаться облечь идею произведения в слова, но и затем перевести на язык художественного символа. Этот символ может быть как конкретным рисунком, так и абстрактным изображением. Например, главную мысль «Монтекки и Капулетти» из балета С. Прокофьева «Ромео и Джульетта» слушатели часто рисуют как два серых камня, между которыми пробивается нежный, на первый взгляд слабый и беспомощный росток цветка. А на словах это передается как «Любовь способна победить ненависть».

Следует заметить, что метод создания художественно-смыслового символа музыки может быть наиболее целесообразен при работе с программными произведениями (т.е., с теми, в основе которых положен сюжет или у которого есть образное название). Прежде, чем применять его для произведения не программного, необходимо сначала самостоятельно придумать эту программу, не отходя при этом от эмоционального строя произведения.

Метод создания художественно-музыкальной

коллекции. Данный метод отличается от предыдущих тем, что реципиент создает художественно-образительную интерпретацию музыкального образа не собственными силами, а использует для этого готовые произведения профессиональных художников, близкие музыкальным по эмоционально-чувственному наполнению. К одному музыкальному произведению может быть подобрано несколько картин или иллюстраций. В результате создается некая коллекция, которая выражает собственное понимание слушателем замысла и чувств автора, которые он передает музыкой.

Не менее интересны и эффективны в плане развития эмпатии как основы развития эмоционального интеллекта *методы создания литературных интерпретаций.* К ним нами отнесены следующие: перевод музыкального письма, монолог-фантазия, сочинение, создание поэтических аналогий, музыкальное иллюстрирование литературных произведений, создание программы развития образа.

Метод перевода музыкального письма. Подобный метод в обобщенном виде описан Л.П. Масловой. Согласно ему, реципиенту необходимо вообразить, что, во-первых, музыкальное произведение представляет собой письмо слушателю от автора, в котором «зашифрована» при помощи соответствующих средств выразительности определенная информация, которую необходимо «перевести» на обычный язык. Во-вторых, слушатель должен написать этот перевод не от своего лица, а от лица автора.

Т.е., для выполнения такого задания реципиент «вживается» в образ, но содержание перевода, естественно, отражает и его собственные адекватные музыке представления, ассоциации, фрагменты жизненного и эмоционального опыта. На наш взгляд, важно, чтобы перевод письма был написан не как обращение к абстрактному слушателю, а как к другу автора.

Метод перевода музыкального письма позволяет реципиенту глубоко почувствовать не только в художественный образ, но и попытаться найти точки соприкосновения своего «Я» и «Я» Другого – композитора. Такое сближение способствует преодолению отчужденного отношения слушателя к произведению и автору, что требует максимально задействования способности к эмпатии.

Монолог-фантазия. Для реализации данного метода также необходимо вживание в образ, но на этот раз в образ героя произведения, который сам

рассказывает о себе, о событиях, которые с ним произошли, о тех чувствах, которые ему пришлось испытать в связи с ними. При этом не важно, положительный это герой или отрицательный. Главный смысл монолога-фантазии состоит в том, чтобы слушатель погрузился в мир образов произведения, смог их понять и прочувствовать, а также передать в литературной форме собственное отношение к героям, оценку их поступков и мировоззрения.

Данный метод очень важен для развития эмоционального интеллекта, так как активно формирует эмпатию, которая позволяет почувствовать не только положительные стороны личности, благие мысли, чувства и эмоции, но и негативные, недоброжелательные и опасные для других.

Метод сочинения. По сути, два предыдущих метода тоже могут быть рассмотрены как сочинение. Однако, на наш взгляд, выделение их в самостоятельные способы оправдано, так как литературная интерпретация в каждом случае осуществляется от разных лиц. В рамках данного метода – это сам реципиент.

Рассматриваемый метод аналогичен традиционному сочинению на заданную тему. Т.е., слушатель описывает собственные впечатления, чувства, мысли, отношения, вызванные конкретным произведением, дает ему эмоциональную и личностную оценку.

Метод создания программы развития образа. Действие метода связано с использованием таких приемов, как подбор к музыкальному произведению и отдельным его частям эпиграфов, названий, отражающих интонационно-смысловую сущность образа. Метод предполагает также создание слушателем собственной интерпретации сюжета, создание воображаемых ситуаций, описание действий героев произведений. Результатом такой работы может быть, например сочиненный реципиентом рассказ, конкретизирующий содержание произведения, сценарий для фильма, музыкального спектакля и т.д.

Метод создания поэтических аналогий. Он в значительной степени схож с методом создания художественно-музыкальной коллекции. Однако в данном случае осуществляется взаимосвязь музыки и поэзии. Реципиент подбирает к музыкальному произведению несколько стихотворений, которые на его взгляд, соответствуют его интонационному и смысловому строю, позволяют конкретизировать, дополнить, глубже прочувствовать музыкальный образ.

Метод музыкального иллюстрирования литературных произведений. Согласно ему, реципиенту необходимо выбрать из тех произведений литературы, которые он знает, такие, в которых можно использовать данное музыкальное произведение или его фрагменты в качестве музыкального сопровождения, иллюстрирующего соответствующие эпизоды рассказа, поэмы, повести, романа и т.д. Основанием для музыкального иллюстрирования литературных произведений является общность эмоционально-чувственной сферы, художественных идей, интонационного строя, стилистического единства.

Обратимся к характеристике группы *методов создания пластической интерпретации музыкального образа.* Психологией давно доказан факт наличия конгруэнтности между движениями, жестами, мимикой, с одной стороны, и эмоциональным состоянием человека, с другой. Определенные чувства вызывают у человека, независимо от его возраста, национальности, пола, соответствующие двигательные реакции и наоборот. С другой стороны, чувства можно специально выразить при помощи мимики и пластики, даже реально не испытывая их, что, посредством «запуска» механизма генетической памяти, способно их вызвать.

Основное содержание музыки – чувства, эмоции, отношения человека. Т.е., все то, что может быть естественным образом воспроизведено при помощи пластики. Отсюда следует, что если подобрать комплекс движений, выражающих характер музыки, можно при их многократном повторении глубже прочувствовать ее содержание.

В педагогике искусства существует ряд методов пластического интонирования. В частности, метод *свободного дирижирования* (Д.Б. Кабалевский), *методы идентификации с образом и одушевления* (Л.П. Маслова), *метод импровизации* (Н.А. Терентьева и др.), *метод зеркала* (В. Коэн). Каждый из них может успешно использоваться для саморазвития педагогом отношения к явлению искусства. Вместе с тем, на основе перечисленных методов нам удалось выделить два, которые, с одной стороны, обобщают их содержание, с другой могут быть рассмотрены в качестве самостоятельных. Это *методы пластико-интонационной и пластико-сюжетной интерпретации образа.*

Метод пластико-интонационной интерпретации образа. Согласно Б.В. Асафьеву, музыка – искусство интонируемого смысла. Следовательно, музыкальные интонации и их развитие – основа

существования музыки. Поэтому в рамках метода пластико-интонационной интерпретации образа необходимо не просто спонтанно и импровизационно передать через движения общий характер музыки, отдельные элементы ее развития (изменения темпа, динамики, звуковедения), но и смену частей, которая всегда связана со сменой эмоционального настроения произведения, а, следовательно, и со сменой мыслей и событий ее вызывающих. Т.е., для создания такой интерпретации следует тщательно изучить и прочувствовать музыкальное произведение, многократно его прослушать, понять и только затем выбрать движения, отражающие все особенности его развития. Другими словами, необходимо осуществить эмоционально точное пластическое воспроизведение музыкального текста и его содержания.

Следует заметить, что использование данного метода возможно только при работе с произведениями малых форм.

Метод пластико-сюжетной интерпретации образа. В отличие от пластико-интонационной, пластико-сюжетная интерпретация имеет значительно более свободную и общую форму выражения. Она тесным образом связана с импровизацией, вживанием в образ произведения. Данный метод позволяет работать как с малыми, так и с крупными формами.

Сущность метода заключается в том, что реципиент, дополнительно используя метод создания программы развития, формирует определенный сюжет музыкального произведения. В соответствии с ним подбираются движения, способные в общем виде выразить необходимые мысли и чувства, их изменения.

Процесс работы над пластическими интерпретациями, их последующее многократное повторение вместе со звучащей музыкой и без нее, позволяет воспринимающему глубоко прочувствовать и пережить художественный образ, как бы пропускаемая выражаемые им чувства «через себя», через собственное тело.

К методам и приемам художественно-образительной интерпретации нами отнесены: абстрактное рисование, составление цветовой гаммы, цветовое моделирование развития музыки, создание художественно-смыслового символа музыки и др.

Не менее интересны и эффективны в плане постижения и освоения музыкального образа *методы создания литературных интерпретаций*. Это,

например, перевод музыкального письма, монолог-фантазия, сочинение, создание поэтических аналогий, музыкальное иллюстрирование литературных произведений, создание программы развития образа. Остановимся на некоторых из них.

Метод перевода музыкального письма. Подобный метод описан Л.П. Масловой. Согласно ему, реципиенту необходимо вообразить, что, во-первых, музыкальное произведение представляет собой письмо слушателю от автора, в котором «зашифрована» при помощи соответствующих средств выразительности определенная информация, которую необходимо «перевести» на обычный язык. Во-вторых, слушатель должен написать этот перевод не от своего лица, а от лица автора.

Т.е., для выполнения этого метода реципиент «вживается» в образ автора, но содержание перевода отражает его собственные представления, ассоциации, элементы музыкального и жизненного опыта. На наш взгляд, важно, чтобы перевод письма был написан не как обращение к абстрактному слушателю, а как к другу автора.

Метод перевода музыкального письма позволяет реципиенту глубоко вчувствоваться не только в художественный образ, но и попытаться найти точки соприкосновения своего «Я» и «Я» Другого – композитора. Такое сближение способствует преодолению отчужденного отношения слушателя к произведению и автору.

Монолог-фантазия. Для реализации данного метода также необходимо вживание в образ, но на этот раз в образ героя произведения, который сам рассказывает о себе, о событиях, которые с ним произошли, о тех чувствах, которые ему пришлось испытать в связи с ними. При этом не важно, положительный это герой или отрицательный. Главный смысл монолога-фантазии состоит в том, чтобы слушатель погрузился в мир образов произведения, смог их понять и прочувствовать, а также передать в форме подтекста собственное отношение к героям, оценку их поступков и мировоззрения.

Обратимся к характеристике группы *методов создания пластической интерпретации музыкального образа*. Психологией давно доказан факт наличия конгруэнтности между движениями, жестами, мимикой, с одной стороны, и эмоциональным состоянием человека, с другой. Определенные чувства вызывают у человека, независимо от его возраста, национальности, пола, соответствующие двигательные реакции и наоборот. С другой сторо-

ны, чувства можно специально выразить при помощи мимики и пластики, даже реально не испытывая их. Это в свою очередь позволяет «запустить» механизмы генетической памяти и активизировать соответствующие эмоции.

Основное содержание музыки – чувства, эмоции, отношения человека. Т.е., все то, что может быть естественным образом воспроизведено при помощи пластики. Отсюда следует, что если подобрать комплекс движений, эмоционально конгруэнтных музыке, то можно ее глубже прочувствовать и понять.

В педагогике искусства существует ряд методов пластического интонирования. В частности, метод *свободного дирижирования* (Д.Б. Кабалевский), *методы идентификации с образом и одушевления* (Л.П. Маслова), *метод импровизации* (Н.А. Терентьева и др.), *метод зеркала* (В. Коэн). Каждый из них может успешно использоваться для развития эмпатии. Вместе с тем, нам удалось выделить два метода, которые, с одной стороны, обобщают содержание перечисленных методов, с другой – могут быть рассмотрены в качестве самостоятельных. Это *методы пластико-интонационной и пластико-сюжетной интерпретации образа*.

Рассмотрим, например, *метод пластико-сюжетной интерпретации образа*. Пластико-сюжетная интерпретация имеет достаточно свободную и общую форму выражения. Она тесным образом связана с импровизацией, вживанием в эмоционально-чувственную сферу произведения. Сущность метода заключается в том, что реципиент, дополнительно используя метод создания программы развития образа, формирует определенный сюжет музыкального произведения. В соответствии с ним подбираются движения, способные в общем виде выразить заложенные в музыке мысли и чувства, их изменения.

Интересен и эффективен в плане развития эмпатии *метод идентификации с образом*. Этот метод может использоваться для работы с музыкальными произведениями, в которых раскрываются образы людей, в том числе – сказочных персонажей. При реализации данного метода выстраивается следующая цепочка действий. Реципиент слушает музыку, старается прочувствовать характер, духовную сущность, чувства героя произведения. Затем ему необходимо создать при помощи пластики и мимики внешний образ этого героя, передав при этом то, как он движется, как смотрит, каково выражение его лица. Затем в таком образе слушателю

необходимо соотнести музыку и свой пластический образ, т.е. двигаться под музыку в созданном пластическом образе. Единство слуховой и пластической проработки произведения позволяет реципиенту ещё более усилить вживание в образ, понимание характера и сущности человека, о котором рассказывает композитор.

Метод одушевления несколько сложнее предыдущего, так как здесь требуется принять образ неодушевленного предмета или животного, но наделив его человеческим внутренним миром. Данный метод имеет общие корни с театральной педагогией. Но в данном случае характер, чувства, настроение предмета идентификации задается музыкой. Реципиент должен сам услышать, понять, прочувствовать музыку, а уже затем создать пластический образ, например, цветка, моря, деревянного солдатика, листа и т.п., исходя из заданного музыкой настроения.

Процесс работы над пластическими интерпретациями, их последующее многократное повторение вместе со звучащей музыкой и без нее, позволяет воспринимающему глубоко прочувствовать и пережить художественный образ, как бы пропускаемая выражаемые им чувства «через себя».

Итак, важнейшим качеством человека, обладающего развитым эмоциональным интеллектом, является способность к эмпатии. Именно она позволяет ему строить эффективное взаимодействие с другими людьми на основе понимания их чувств и эмоций, сопереживания, осознания причин различных эмоциональных состояний и их проявлений. Музыка наиболее эмоциональное из всех видов искусства, так как воплощает и раскрывает преимущественно чувственно-эмоциональную сферу человека. В связи с этим, восприятие музыки, построенное как общение-диалог в процессе творчества слушателя и автора способно активно задействовать способность к эмпатии, так как основывается именно на ней.

Более эффективным может сделать процесс развития эмпатии метод создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций музыки (в широком смысле понимания), который предполагает различные способы создания художественно-образительных, литературных и пластических интерпретаций.

С одной стороны, этот метод учитывает интонационную природу музыки и тем самым препятствует отвлеченному, излишне субъективному толкованию художественного образа. С другой

стороны, он создает для слушателя возможность раскрыть и осознать свой эмоционально-чувственный опыт в контексте познания внутреннего мира другого человека. Важной особенностью охарактеризованного автором широкого спектра

конкретных методов в рамках общего метода создания эмоционально-ассоциативных интерпретаций является доступность их применения для людей разного возраста, с разным уровнем развития музыкального восприятия.

Список литературы:

1. Маслова Л.П. Педагогика искусства: теория и практика. Новосибирск: Изд-во НИПК и ПРО, 1997. 216 с.
2. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей: Проблемы индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР, 1961. 408 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинъ, 1996. 472 с.
4. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
5. Гаврилова Т.П. Утверждение эмпатии // Журнал практического психолога. 2008. № 5. С. 204-217.
6. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтности эмпатии // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 61-68.
7. Гоулмен Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе ЭИ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. 301 с.
8. Ерохина Е.В. Эмпирическое обоснование психологических типов эмоционального интеллекта // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 1. С. 103-109.
9. Мид Дж. Интернализированные другие и самость // Американская социологическая мысль: Тексты. М.: Международный институт бизнеса и управления, 2006. С. 222-229.
10. Панкратова А.А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ // Вопросы психологии. 2010. № 2. С. 111-119.
11. Полякова О.Б. Психологические особенности эмпатических способностей психологов и педагогов // Мир образования-образование в мире. 2010. № 1. С. 80-92.
12. Школяр Л.В. Идеи развивающего образования в музыкальной педагогике // Теория и методика музыкального образования детей. М.: Флинта: Наука, 1999. С. 8-46.
13. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical Manual. Toronto, Canada: Multi – Health Systems, 1997.
14. Salovey P., Mayer D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. V. 9. P. 185-211.
15. Павленко С.А. Жизненные ценности как объект исторического исследования // Философия и культура. 2014. № 5. С. 676-686. (DOI: 10.7256/1999-2793.2014.5.9589).
16. Арон И.С. Профессиональное самоопределение в особой социальной ситуации развития // Психология и психотехника. 2014. № 3. С. 320-328. (DOI: 10.7256/2070-8955.2014.3.10425).

References (transliteration):

1. Maslova L.P. Pedagogika iskusstva: teoriya i praktika. Novosibirsk: Izdatel'stvo NIPK i PRO, 1997. 216 s.
2. Teplov B.M. Psikhologiya muzykal'nykh sposobnostei: Problemy individual'nykh razlichii. M.: APN RSFSR, 1961. 408 s.
3. Boiko V.V. Energiya emotsii v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh. M.: Filin", 1996. 472 s.
4. Bodalev A.A. Lichnost' i obshchenie. M.: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1995. 328 s.
5. Gavrilova T.P. Utverzhenie empatii // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2008. № 5. S. 204-217.
6. Gippenreiter Yu.B., Karyagina T.D., Kozlova E.N. Fenomen kongruentnosti empatii // Voprosy psikhologii. 2009. № 4. S. 61-68.
7. Goulmen D., Boyatsis R., Makki E. Emotsional'noe liderstvo: iskusstvo upravleniya lyud'mi na osnove EI. M.: Al'pina Biznes Buks, 2005. 301 s.
8. Erokhhina E.V. Empiricheskoe obosnovanie psikhologicheskikh tipov emotsional'nogo intellekta // Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya. 2011. № 1. S. 103-109.
9. Mid Dzh. Internalizirovannyye drugie i samost' // Amerikanskaya sotsiologicheskaya mysl': Teksty. M.: Mezhdunarodnyi institut biznesa i upravleniya, 2006. S. 222-229.
10. Pankratova A.A. Prakticheskii, sotsial'nyi i emotsional'nyi vidy intellekta: sravnitel'nyi analiz // Voprosy psikhologii. 2010. № 2. S. 111-119.
11. Polyakova O.B. Psikhologicheskie osobennosti empaticheskikh sposobnostei psikhologov i pedagogov // Mir obrazovaniya-obrazovanie v mire. 2010. № 1. S. 80-92.
12. Shkolyar L.V. Idei razvivayushchego obrazovaniya v muzykal'noi pedagogike // Teoriya i metodika muzykal'nogo obrazovaniya detei. M.: Flinta: Nauka, 1999. S. 8-46.
13. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical Manual. Toronto, Canada: Multi – Health Systems, 1997.
14. Salovey P., Mayer D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. V. 9. P. 185-211.
15. Pavlenko S.A. Zhiznennyye tsennosti kak ob'ekt istoricheskogo issledovaniya // Filosofiya i kul'tura. 2014. № 5. S. 676-686. (DOI: 10.7256/1999-2793.2014.5.9589).
16. Aron I.S. Professional'noe samoopredelenie v osoboi sotsial'noi situatsii razvitiya // Psikhologiya i psikhotekhnika. 2014. № 3. S. 320-328. (DOI: 10.7256/2070-8955.2014.3.10425).