

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

« ____ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ВПЛИВ ХОРОВОГО СПІВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І
СОЦІАЛЬНУ ІНТЕРАКЦІЮ УЧАСНИКІВ МОЛОДІЖНОГО
ХОРУ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Софія ФАРІОН

Керівник – Тарас МАТВІЙЧУК
Рецензент – Богдана АНДРЕЙКО

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ХОРОВОГО СПІВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНУ ІНТЕРАКЦІЮ.....	6
1.1. Вихідні методологічні положення та напрями дослідження проблеми в науковій літературі.....	6
1.2. Характеристика основних понять, особливостей і структури досліджуваного явища.....	13
1.3. Аналіз специфіки учасників молодіжного хору в контексті досліджуваної проблеми.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХОРОВОГО СПІВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНУ ІНТЕРАКЦІЮ МОЛОДІ.....	29
2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв добору респондентів..	29
2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження проблеми.....	36
2.3. Тренінгова програма щодо напрямів корекційної або тренінгової роботи	50
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

У сучасному суспільстві, яке перебуває в умовах глобальних соціокультурних трансформацій, питання розвитку емоційної сфери особистості та ефективної соціальної взаємодії серед молоді набуває особливої актуальності. Зростання психологічних навантажень, зниження рівня емпатійності, труднощі у формуванні конструктивних комунікативних стратегій – усе це вимагає нових підходів до підтримки емоційного та соціального здоров'я молодих людей.

Одним з ефективних засобів емоційного розвитку особистості та налагодження соціальної інтеракції є участь у мистецьких колективах, зокрема в хоровому співі. Хоровий спів як форма колективної музичної діяльності поєднує емоційне переживання, комунікацію, взаємну підтримку та злагодженість дій. Він формує середовище для спільного переживання, активізує механізми емоційної резонансності та створює підґрунтя для розвитку таких компонентів емоційного інтелекту, як саморефлексія, емпатія, емоційна регуляція, мотивація. Однак, попри визнану художню, педагогічну та комунікативну цінність хорової діяльності, її психологічний вплив, зокрема на розвиток емоційного інтелекту та соціальної взаємодії, досліджено фрагментарно.

Аналіз наукових джерел свідчить про наявність досліджень, присвячених окремим аспектам емоційного інтелекту (Майєр Дж., Саловей П., Карузо Д., Гоулман Д.), соціальній взаємодії (Роджерс К., Бандура А., Виготський Л.) та арт-терапевтичному потенціалу музичного мистецтва (Ростовський О., Рудницька О., Пігров К.). Однак безпосередній вплив хорової діяльності на розвиток цих якостей у молодіжному середовищі розглянуто недостатньо глибоко. Це й зумовлює необхідність комплексного емпіричного дослідження цієї проблеми.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект і соціальна інтеракція молоді.

Предмет дослідження – вплив хорового співу як колективної творчої діяльності на емоційний інтелект і соціальну взаємодію учасників молодіжного хору.

Мета дослідження – виявити особливості впливу хорової діяльності на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції в учасників молодіжного хору.

Гіпотеза дослідження: участь у хоровому співі сприяє розвитку емоційного інтелекту та покращенню соціальної взаємодії серед молоді завдяки унікальним характеристикам колективної музичної діяльності – емоційній координації, комунікації, відчуттю єдності та взаємної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні методологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту та соціальної інтеракції, а також визначити напрями дослідження впливу мистецької діяльності, зокрема хорового співу, у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі.
2. Розкрити зміст та охарактеризувати базові поняття дослідження – «емоційний інтелект», «соціальна інтеракція», «хоровий спів» – з акцентом на їх структуру та взаємозв'язки.
3. Проаналізувати особливості учасників молодіжного хору з урахуванням психологічних, вікових і соціальних характеристик, що мають значення в контексті впливу хорової діяльності.
4. Обґрунтувати методологію емпіричного дослідження, охарактеризувати вибірку, критерії добору учасників, а також засоби вимірювання емоційного інтелекту та соціальної взаємодії.
5. Провести комплексне психодіагностичне дослідження рівня емоційного інтелекту та якості соціальної взаємодії серед учасників молодіжного хору.
6. Розробити та апробувати тренінгову програму з розвитку емоційного інтелекту і покращення соціальної взаємодії засобами хорової діяльності.

Характеристика вибірки: у дослідженні брали участь 60 осіб віком від 17 до 23 років, які є учасниками молодіжних хорових колективів при мистецьких навчальних закладах м. Києва. Серед них – 38 жінок та 22 чоловіки. Вибірка

включає як студентів вокально-хорових спеціальностей, так і молодих людей, які займаються співом у позашкільний час.

Теоретичною основою дослідження є положення психології емоцій, соціальної психології, музичної психології, а також гуманістичної та діяльнісної парадигм особистісного розвитку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, порівняльно-аналітичний метод, емпіричні методи (тестування, анкетування, спостереження), кількісний та якісний аналіз результатів.

Методики емпіричного дослідження:

- Тест емоційного інтелекту Н. Холла;
- Методика «Визначення рівня соціальної адаптації» (САС);
- Соціометрія;
- Авторська анкета для самооцінки емоційного стану та задоволеності міжособистісною взаємодією у хоровому колективі.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання отриманих даних для вдосконалення хорових тренінгових програм, розробки психоемоційної підтримки учасників творчих колективів, а також у застосуванні апробованої програми як інструменту соціально-психологічної адаптації молоді.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ХОРОВОГО СПІВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНУ ІНТЕРАКЦІЮ

1.1. Вихідні методологічні положення та напрями дослідження проблеми в науковій літературі

Сучасна наука дедалі більше звертає увагу на інтеграцію мистецьких практик у процес формування особистісних та соціальних якостей людини, зокрема емоційного інтелекту та соціальної взаємодії. Хоровий спів у цьому контексті розглядається не лише як художня діяльність, а й як складний психолого-педагогічний та соціокультурний феномен. Він виявляється ефективним засобом розвитку емоційної чуйності, міжособистісної взаємодії, рефлексії та самопізнання, що надає підстави для ґрунтовного наукового аналізу його впливу на формування емоційного інтелекту.

Поняття емоційного інтелекту (EI) є відносно новим у сфері психології, однак за останні десятиліття воно набуло надзвичайної наукової ваги, ставши важливою складовою досліджень особистісного розвитку, соціальної адаптації, лідерства та міжособистісних стосунків. У межах аналізу впливу хорового співу на особистість саме теоретичні моделі емоційного інтелекту слугують методологічною опорою для обґрунтування його ролі як засобу емоційного формування та регуляції [32, с. 22].

Класична когнітивно-емоційна модель, запропонована Мейєром Дж. і Селовеєм П. (1990), трактує емоційний інтелект як здатність до точного сприймання, вираження, розуміння й регулювання емоцій у себе та інших. Модель має чотирирівневу структуру: 1) сприймання емоцій, 2) використання емоцій для підтримки мислення, 3) розуміння емоцій, 4) управління емоціями. Важливо, що ці складники емоційного інтелекту розглядаються як інтегрована система когнітивно-афективної взаємодії. У контексті хорової діяльності ці здібності активуються через емоційне включення у виконання музичних творів,

що вимагає одночасного розпізнавання емоційного змісту музики, емоційного резонансу з іншими учасниками та саморегуляції під час публічних виступів [55, с. 185].

Інший вагомий підхід, розроблений ізраїльським психологом Бар-Оном Р., ґрунтується на моделі емоційно-соціального інтелекту (EQ-i), яка поєднує як когнітивні, так і особистісно-мотиваційні компоненти. За Бар-Оном, емоційний інтелект охоплює п'ять головних блоків: міжособистісні навички (емпатія, соціальна відповідальність), внутрішньоособистісні навички (самосвідомість, самоповага), адаптивність (гнучкість мислення, вирішення проблем), стресостійкість та загальний настрій. Ця модель дозволяє ширше трактувати вплив хорового співу, оскільки він не тільки сприяє розвитку емпатії, а й формує стресостійкість, відповідальність, позитивне емоційне тло – складники, без яких неможливе гармонійне функціонування в колективі [49, с. 7].

Окрему увагу у вітчизняній психології слід приділити роботам Люсина Д., який запропонував диференційовану структуру емоційного інтелекту, поділену на інтра- та інтерперсональні компоненти. Люсин визначає ЕІ як систему, що складається з таких базових здібностей: розуміння власних емоцій, керування ними, розпізнавання емоцій інших людей і вплив на них. Ці здібності, за його словами, є відносно автономними й розвиваються завдяки цілеспрямованому впливу середовища. Хоровий колектив – це саме те середовище, де підліток постійно взаємодіє з емоціями інших, вчиться регулювати власні реакції, адаптується до колективного настрою й формується як суб'єкт емоційного спілкування [39].

Дослідження Дерев'янка С. та інших українських науковців підкреслюють, що музика, зокрема хоровий спів, є природним середовищем для розвитку емоційного інтелекту. Завдяки своїй синестетичній природі, музика одночасно впливає на когнітивні, сенсорні, моторні та афективні системи, активізуючи емоційне переживання та рефлексію. Саме через ці психофізіологічні механізми музичне середовище виступає дієвим каналом формування емоційної грамотності – основи емоційного інтелекту [24].

Музика здавна визнається потужним чинником формування внутрішнього світу людини. Ще в античні часи філософи наголошували на її виховному потенціалі: Платон стверджував, що музика формує душу, а Аристотель вважав її важливим засобом етичного виховання, здатним впливати на емоції та формувати характер. Особливу увагу вони приділяли саме колективному музикуванню як джерелу соціального зв'язку, гармонії й згуртованості. У цьому контексті хоровий спів має історично усталену виховну функцію, що залишається актуальною і в сучасній педагогіці.

У сучасному українському освітньому просторі музична діяльність, зокрема вокально-хорова, розглядається як багатокomпонентний процес, що інтегрує емоційний, когнітивний, соціальний і духовно-естетичний розвиток особистості. Дослідники Муравський П., Гавран І., Зінов'єва Л., Коренюк О., Топчієва І. та інші обґрунтовують, що хоровий спів сприяє емоційному збагаченню особистості через активізацію естетичного досвіду, розвиток здатності до співпереживання, формування навичок колективної взаємодії та емоційної саморегуляції [24].

Участь у хоровій діяльності забезпечує глибоке емоційне занурення в музичний твір. Під час співу відбувається не лише озвучення нотного тексту, а й проживання музичного образу, що формує внутрішню здатність особистості розпізнавати, інтерпретувати й адекватно виражати емоції. Такий підхід підтримується у працях сучасних українських педагогів-музикантів, які підкреслюють, що вокально-хорова діяльність є не просто формою колективної музичної роботи, а особливим простором емоційного досвіду й міжособистісного діалогу.

Особливого значення хоровий спів набуває в підлітковому віці – періоді, що характеризується динамічним становленням емоційної та вольової сфер. Сучасні психологи (зокрема, українські дослідники розвитку особистості в підлітковому віці: Слободчиков В., Божович Л., Носенко Е.) вказують, що саме в цей період інтенсивно формуються емоційна чуйність, здатність до емпатії, а також рефлексивне ставлення до власного внутрішнього світу. Хоровий колектив

у цьому віці виступає своєрідною соціально-психологічною платформою, де відбувається формування емоційної компетентності через спільне переживання, комунікацію та співтворчість [30].

З психолого-педагогічної точки зору хоровий спів створює сприятливі умови для формування таких рис, як емоційна врівноваженість, самоконтроль, увага до емоційного стану іншого, здатність до спільного вирішення творчих завдань. Завдяки інтерперсональному характеру музичного колективу, учасники хору вчаться взаємодіяти, шукати компроміси, бути уважними до невербальних сигналів, що надзвичайно важливо для розвитку емоційного інтелекту.

Також важливою є роль педагога як фасилітатора емоційного розвитку у хоровій діяльності. Сучасні дослідження педагогіки музики (Березовська Т., Власова О.) акцентують на тому, що викладач музики має не лише навчати технічним навичкам, а й бути провідником у світ емоційних переживань, допомагаючи учасникам хору осмислювати емоційний зміст музики, сприяти його вираженню в процесі виконання. Така діяльність сприяє розвитку емоційної усвідомленості, що є базою для емоційного самоменеджменту та ефективної соціальної взаємодії [6].

Окремо варто відзначити, що хорове середовище створює емоційно безпечний простір, де учасник може вільно виражати себе без страху бути осудженим. Це надзвичайно важливо для підтримки позитивного емоційного фону, особливо в умовах інтенсивного формування самооцінки та ідентичності підлітків. Колективна співтворчість сприяє не лише розвитку індивідуального емоційного потенціалу, а й формує стійке почуття спільності, що є основою соціальної інтеграції та психологічного благополуччя.

Хоровий спів є не лише формою музичної діяльності, а й потужним соціально-психологічним явищем, що ґрунтується на принципах колективної взаємодії, спільного переживання та емоційної підтримки. Серед головних особливостей хорової діяльності є її груповий характер, який створює передумови для формування міжособистісних зв'язків, розвитку комунікативних навичок та зміцнення соціального досвіду особистості.

Згідно з теорією соціального навчання Бандури А., соціальні навички та моделі поведінки формуються через процеси спостереження, імітації та зворотного зв'язку. Хорове середовище, у якому відбувається постійне співіснування і співпраця учасників, стає простором активного соціального навчання. Учасники хору, особливо в юному віці, часто моделюють поведінку один одного – як у вокально-технічних аспектах, так і в емоційних і міжособистісних реакціях. Цей процес підтримується структурованою і водночас емоційно насиченою атмосферою, де важливу роль відіграє хормейстер – як зразок для наслідування і соціальний лідер [24].

Теорія соціальної прив'язаності Боулбі Дж. підтверджує, що потреба у стабільних та емоційно підтримуючих стосунках є фундаментальною у процесі формування особистості. У контексті хорового колективу ця потреба реалізується через атмосферу взаємопідтримки, де кожен учасник відчуває себе важливим елементом спільного цілого. Створення таких стосунків знижує рівень тривожності, підвищує самооцінку та забезпечує відчуття соціальної безпеки, що є критично важливим у підлітковому віці – періоді активного пошуку соціальної ідентичності [25].

З погляду концепції психосоціального розвитку Еріксона Е., підлітковий вік асоціюється з кризою ідентичності, яка вирішується через набуття почуття приналежності до соціальних груп. Хоровий колектив у цьому контексті виступає не лише як середовище спільної діяльності, а як значуща соціальна група, з якою підліток може ідентифікуватися. Участь у колективному співі формує відчуття «ми», що дає змогу розвивати емоційно забарвлену соціальну взаємодію та етичну відповідальність перед іншими [25].

Варто також згадати про біопсихологічні аспекти спільного співу. Дослідження в галузі нейронауки (зокрема Вікхоф В., 2013) доводять, що під час колективного співу відбувається синхронізація серцевого ритму учасників. Це свідчить не лише про фізіологічну реакцію організму на спільну діяльність, а й про глибоку емоційну єдність групи. Така біологічна координація є індикатором

високого рівня соціальної згуртованості та психологічної взаємодії між учасниками [25].

Окрім фізіологічної синхронії, хоровий спів сприяє формуванню емпатійного зв'язку між учасниками. Під час спільного музикування кожен співак повинен не лише контролювати власне виконання, а й активно «слухати» інших – у сенсі звукової та емоційної комунікації. Цей обмін емоціями і спільне досягнення художнього результату сприяють розвитку навичок співпереживання, конструктивного діалогу, здатності чути і розуміти іншого.

Хоровий колектив також є ефективним простором для формування навичок соціального регулювання: учасники вчаться дотримуватись правил, пристосовуватись до групових норм, вирішувати конфлікти шляхом діалогу, розвивати вміння працювати в команді. Це особливо важливо у шкільному віці, коли соціальні ролі активно формуються і потребують «безпечного поля» для проб і помилок, яким, зокрема, і є хор.

Методологічне підґрунтя досліджень вокально-хорової діяльності ґрунтується на синтезі кількох теоретичних парадигм, кожна з яких висвітлює окремі аспекти впливу музичного колективу на емоційний, інтелектуальний і соціальний розвиток особистості.

Одним з провідних методологічних орієнтирів у дослідженні хорового співу є когнітивно-афективний підхід, що розглядає музику як засіб інтеграції когнітивних (увага, пам'ять, мислення) та афективних (емоції, настрої, переживання) процесів. Участь у хоровій діяльності активізує ці складові одночасно, оскільки спільне виконання музичного твору вимагає від учасників не лише інтелектуального аналізу музичної структури, а й глибокого емоційного залучення. Учасники хору, занурюючись у музичний матеріал, вчаться рефлексувати над його смисловим наповненням, інтерпретуючи емоційно-естетичні образи, що, у свою чергу, формує їхню емоційну обізнаність і здатність до емпатії [25].

Гуманістичний підхід, що має широке застосування в сучасній освіті та психології, орієнтується на створення умов для повноцінної самореалізації

особистості. У контексті вокально-хорової діяльності цей підхід реалізується через формування сприятливого мікроклімату, який передбачає підтримку, довіру, рівноправне спілкування і спільне прагнення до творчого результату. Зокрема, участь у хорі сприяє розвитку таких важливих якостей, як упевненість у собі, відчуття цінності власного внеску, взаємоповага та відповідальність. Особливо це важливо у підлітковому віці, коли потреба у соціальній належності, самовираженні та емоційній підтримці є надзвичайно актуальною. Гуманістичний підхід дозволяє розглядати хорову діяльність як ресурс для розвитку емоційного інтелекту через самопізнання та співпереживання.

Не менш важливим для розуміння сутності хорового мистецтва є арт-терапевтичний підхід, згідно з яким музика, зокрема спів, виступає як потужний засіб емоційної саморегуляції, психологічного розвантаження та розвитку емоційної виразності. Участь у хорових колективах дозволяє особистості виражати свої емоції в безпечному соціальному просторі, позбаватися внутрішньої напруги, трансформувати негативні емоційні стани в конструктивну діяльність. Хоровий спів активізує невербальні форми комунікації, створюючи можливість для глибшого самовираження і одночасно сприяючи формуванню почуття групової приналежності, що має значний психотерапевтичний ефект.

Значну роль у вивченні ефективності хорової діяльності як засобу розвитку емоційного інтелекту відіграє експериментально-емпіричний підхід. Його особливість полягає в застосуванні кількісних методів дослідження – тестів, опитувальників, психодіагностичних методик – з метою вимірювання змін у рівні емоційної обізнаності, саморегуляції, міжособистісної чутливості тощо. Однією з поширених методик є, прикладом, діагностика емоційного інтелекту, розроблена Люсиним Д., яка дозволяє оцінити як інтраперсональні, так і інтерперсональні емоційні компетентності. Особливо цінними є лонгітюдні дослідження, які фіксують динаміку змін у особистісному розвитку учасників хору протягом певного періоду часу [39].

Доповненням до кількісних досліджень виступають якісні методи м глибинні інтерв'ю, спостереження, аналіз учнівських щоденників, фото- та

відеофіксація репетицій і виступів. Ці методи дозволяють виявити суб'єктивне сприйняття участі у хоровому колективі, глибше зрозуміти особистісний досвід учасників, їхні емоційні трансформації, розвиток самосвідомості та соціальної ідентичності. Такі дослідження сприяють побудові цілісної картини того, як хор функціонує не лише як музичний, а й як соціально-культурний інститут.

У контексті сучасної науки важливу роль відіграє міждисциплінарний підхід до вивчення хорової діяльності. Нейропсихологія досліджує вплив вокальної активності на роботу мозку, особливо на ті його ділянки, що відповідають за емоційну регуляцію, комунікацію та співпереживання. Культурологія розглядає хоровий репертуар як носій ціннісного й національного змісту, а соціологія аналізує хор як соціальну систему з її структурою, нормами, ролями та механізмами впливу на поведінку індивіда. Завдяки такій комплексності наукове осмислення хорової діяльності виходить за межі суто музичної освіти, відкриваючи простір для розуміння її значення в контексті розвитку гармонійної, емоційно компетентної та соціально зрілої особистості.

Аналіз наукової літератури дозволяє дійти висновку, що хоровий спів розглядається як ефективний засіб розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок. Його позитивний вплив пояснюється синергетичною дією емоційного, когнітивного та соціального компонентів у межах колективної музичної діяльності. Теоретичні положення дослідження базуються на фундаментальних психологічних концепціях емоційного інтелекту, соціального навчання та мистецької педагогіки, які надають міцне підґрунтя для подальших емпіричних розвідок у цій сфері.

1.2. Характеристика основних понять, особливостей і структури досліджуваного явища

Аналізуючи вплив хорового співу на емоційний інтелект та соціальну інтеракцію, доцільним є першочергове окреслення основних понять дослідження, їх змістовне наповнення та взаємозв'язки. Це дозволить глибше

зрозуміти природу хорового співу як соціокультурного, педагогічного й психологічного явища, а також окреслити механізми його впливу на емоційний розвиток особистості та соціальні взаємодії в колективі.

Хоровий спів – це форма музичного мистецтва, яка ґрунтується на колективному вокальному виконанні музичних творів кількома співаками, об'єднаними в ансамбль із розподілом за голосовими групами (сопрано, альт, тенор, бас). Він є не лише елементом музичної культури, а й важливим педагогічним і соціальним інструментом, що має потужний вплив на формування особистості, розвиток її емоційної чутливості, естетичних смаків, комунікативних навичок, морально-духовних орієнтирів [42, с. 11].

Хоровий спів розглядається у педагогіці не просто як виконавська діяльність, а як багатовекторне явище, що поєднує в собі освітню, виховну, художню, соціальну та терапевтичну функції. Завдяки колективному співу формуються такі важливі риси характеру, як дисципліна, зосередженість, відповідальність, уміння працювати в команді, здатність до емпатії й взаємопідтримки. У процесі хорового виконання співак не лише виконує власну партію, а й постійно прислухається до звучання колективу в цілому, формуючи навички саморегуляції, чутливості до контексту, балансу між особистим і спільним.

З огляду на доступність хорового співу як виду музичної діяльності, його активно застосовують у загальній та спеціалізованій освіті. Навчання хоровому співу не вимагає від початківця глибокої професійної підготовки, що відкриває широкі можливості для залучення дітей та молоді до мистецтва. Участь у хоровому колективі забезпечує включення кожного учасника в емоційно-насичене середовище, де музика стає засобом пізнання світу, вираження себе, творення міжособистісних зв'язків. Водночас репертуар хору – від народної пісні до складних зразків академічної музики – виступає як канал передавання культурного коду, національних і загальнолюдських цінностей [42, с. 13].

Художньо-педагогічна сутність хорового співу проявляється в його здатності виховувати не лише музичний слух чи вокальні навички, але й

формувати особистість у цілому. Через глибоке емоційне переживання музичного твору та словесного тексту, співак розвиває уяву, внутрішній слух, здатність до інтерпретації, що сприяє розвитку аналітичного мислення, естетичного світогляду, рефлексії. Завдяки єдності слова і звуку в хоровому мистецтві, у слухача та виконавця виникає подвійне емоційне переживання – вербальне і музичне, що підсилює емоційний вплив мистецтва загалом.

Окремо варто підкреслити комунікативний аспект хорового співу. Хор як соціальна структура є мікромоделлю суспільства: він функціонує за принципами взаємозалежності, діалогу, дотримання загальних правил та цінності кожного індивіда. Участь у хоровому колективі формує в особистості здатність бути не лише виконавцем, а й співтворцем, який усвідомлює свою відповідальність перед іншими. Хор не просто виконує твори, а конструює спільний простір емоційного й естетичного переживання, у якому відбувається формування громадянських, моральних, національних та гуманістичних цінностей [42, с. 45].

Емоційний інтелект (ЕІ) – складне психологічне утворення, що охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, адекватно їх інтерпретувати, регулювати внутрішні афективні стани, а також ефективно застосовувати емоційну інформацію для прийняття рішень, розв'язання проблем, встановлення міжособистісних зв'язків та адаптації до соціальних змін. Цей феномен виступає своєрідним містком між емоційною та когнітивною сферами психіки, забезпечуючи цілісне функціонування особистості в контексті її соціального буття [48].

Найбільш поширеною і визнаною в сучасній науковій літературі є модель емоційного інтелекту, запропонована американським психологом Деніелом Гоулменом. Згідно з нею, емоційний інтелект включає п'ять основних складників [40]:

1. Самосвідомість – здатність до рефлексії, усвідомлення власних емоцій, їхнього впливу на поведінку, мотивацію та рішення.
2. Саморегуляція – уміння управляти своїми емоційними реакціями, зберігати контроль у стресових ситуаціях, уникати імпульсивних дій.

3. Мотивація – внутрішній стимул досягати цілей, наполегливо діяти, незважаючи на труднощі, керуючись не зовнішніми, а внутрішніми чинниками.

4. Емпатія – здатність розуміти емоції інших людей, враховувати їхній емоційний стан у спілкуванні, проявляти співчуття й підтримку.

5. Соціальні навички – уміння будувати конструктивні міжособистісні відносини, ефективно комунікувати, працювати в команді, вирішувати конфлікти.

Варто зазначити, що емоційний інтелект не є стабільною рисою характеру – він піддається розвитку, зокрема у процесі спеціально організованої педагогічної діяльності. У цьому контексті педагогіка дедалі частіше звертається до поняття ЕІ як до одного з головних факторів виховання гармонійної, соціально адаптованої, внутрішньо цілісної особистості. Особливе значення ця здатність набуває у підлітковому та юнацькому віці, коли емоційна сфера перебуває в активній фазі становлення, а процес соціалізації набуває пріоритетного значення.

З погляду освітньої практики, розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із формуванням таких важливих компетентностей, як емоційна самосвідомість, здатність до емпатії, навички ефективної комунікації, вміння конструктивно долати конфлікти, приймати відповідальні рішення. Саме тому ЕІ дедалі частіше інтегрується в систему виховання та навчання як один із пріоритетних напрямів сучасної педагогіки. Його значення особливо зростає в умовах нової української школи, яка орієнтується не лише на засвоєння знань, а й на формування м'яких навичок (soft skills), серед яких емоційна компетентність займає провідне місце [40].

У цьому контексті хоровий спів як колективна форма художньої діяльності виступає ефективним педагогічним інструментом для розвитку емоційного інтелекту. Учасники хору перебувають у постійній емоційно насиченій взаємодії, яка вимагає злагодженості, уважності до настроїв і дій інших, а також емоційної виразності. Спільне виконання музичних творів стимулює процеси емоційної ідентифікації, сприяє формуванню емпатії та навичок співпереживання, що є головними компонентами ЕІ. Зокрема, диригент або педагог, організовуючи

хорову роботу, не лише навчає технічним аспектам співу, а й активно впливає на формування емоційної сфери учасників, керує їхнім внутрішнім станом через музику, словесний образ, художню інтерпретацію [40].

У контексті соціальної інтеракції хоровий спів виступає ефективним засобом залучення індивідів до активної спільної діяльності, що базується на співпраці, синхронному виконанні, взаємному слуханні та емпатійному реагуванні. Колективне музикування в хорі вимагає не лише вокальних навичок, а й здатності до чіткої комунікації, готовності враховувати думку інших, поважати спільні цілі, долати індивідуальні амбіції на користь спільного результату.

Соціальна інтеракція в хоровій практиці реалізується на декількох рівнях. Перший з них – внутрішньоколективна взаємодія, яка охоплює процеси налагодження взаєморозуміння між хористами та диригентом, злагоджену роботу в межах окремих голосових груп і всього колективу загалом. Під час репетицій відбувається не лише технічне вдосконалення твору, а й формування комунікативної культури: учасники вчаться чути один одного, реагувати на невербальні сигнали, сприймати коригування з боку керівника чи колег як конструктивний зворотний зв'язок [21].

Другий рівень – соціально-емоційна взаємодія, яка виявляється через здатність хористів до спільного переживання емоційного змісту твору. У хоровому колективі формується емоційно-ціннісний простір, у якому кожен учасник є не лише виконавцем, а й носієм соціально значущих емоцій. Під час виконання музичних творів відбувається своєрідне «резонансне налаштування» учасників одне на одного: створюється спільне емоційне поле, яке сприяє глибшій взаємодії та солідарності між членами колективу. Це, у свою чергу, стимулює розвиток таких соціальних якостей, як емпатія, толерантність, довіра, здатність до компромісу.

Третім рівнем є культурно-суспільна інтеракція, яка проявляється у зовнішньому спілкуванні колективу з аудиторією. Під час концертних виступів або участі у фестивалях хоровий спів стає формою соціальної презентації й

естетичного діалогу із суспільством. Саме через такі події відбувається передача цінностей, посилення почуття національної єдності, укріплення соціальної ідентичності, утвердження культурної спадщини. У цьому сенсі хор постає не лише як мистецьке об'єднання, а як мікромодель суспільства, що функціонує на принципах злагоди, порозуміння та спільного прагнення до вищих ідеалів [21].

Окремої уваги заслуговує виховна функція соціальної інтеракції у хорі. Участь у хоровому колективі, особливо у підлітковому та юнацькому віці, сприяє соціалізації особистості, формуванню почуття відповідальності перед групою, розвитку вміння діяти в умовах колективу. Ця форма мистецької діяльності створює умови для особистісного зростання, подолання соціальної тривожності, зниження рівня агресивності та посилення про-соціальної поведінки. Доведено, що активна участь у хоровому співі позитивно корелює з рівнем емоційного інтелекту, покращує комунікативну компетентність та навички ефективної співпраці.

У сучасному світі, де індивідуалізація дедалі частіше призводить до емоційної ізоляції, зростає значущість форм колективної творчості, які сприяють відновленню соціальних зв'язків. У цьому контексті хоровий спів виступає своєрідним соціальним «антидотом», що протистоїть відчуженню та фрагментації соціального досвіду. Він забезпечує безпечне середовище для міжособистісної взаємодії, де кожен має змогу бути почутим, зрозумілим та прийнятим [24].

Феномен хорового співу як чинника, що впливає на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції, вирізняється складною багатовимірною природою, що охоплює не лише музичну, а й психологічну, педагогічну та соціокультурну площини. Вивчення його структури потребує цілісного підходу, здатного врахувати всі аспекти впливу співочої діяльності на особистісний розвиток індивіда. Саме тому доцільним є звернення до інтегративного підходу, що синтезує знання та інструменти з різних наукових галузей – музикознавства, педагогіки, психології, соціології та культурології. Цей підхід дозволяє розкрити глибинну сутність хорового співу як педагогічного та емоційного явища, що має

величезний потенціал для формування особистості, зокрема її емоційної компетентності та соціальної чутливості.

У структурному сенсі хоровий спів слід розглядати як цілісну систему, що складається з низки взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів. Перш за все, важливим є художньо-естетичний компонент, що відображає емоційно-образну суть хорового мистецтва. Репертуар хору – це не просто добір творів, а дієвий засіб формування естетичного досвіду виконавців. Зміст творів, їх художній рівень, стилістична різноманітність формують музичний смак, здатність до емоційного сприйняття, рефлексії та художнього переживання. Через поєднання музики та слова формується багатовимірний образ, який активізує емоційну сферу учасника хору, поглиблює здатність до емпатії, розвиває вміння тонко відчувати, аналізувати та передавати внутрішній світ автора твору та його персонажів. У такий спосіб хорове мистецтво забезпечує естетичне зростання особистості та її залучення до духовної культури [24].

Другим, не менш важливим, є психоемоційний компонент, що безпосередньо пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту. Хоровий спів створює унікальне емоційне поле, в якому учасник колективу навчається усвідомлювати власні емоції, контролювати їх, а також розуміти емоційний стан інших. Така діяльність передбачає глибоку емоційну залученість, що активізує процеси самопізнання, саморегуляції, розвитку емоційної пам'яті та уяви. Саме в умовах колективного музикування, коли кожен учасник прагне гармонійно поєднати свій голос з іншими, виникає потреба у внутрішній зібраності, емоційній стабільності та здатності до співпереживання, що є базовими елементами емоційного інтелекту. Виконання хорових творів у різних емоційних регістрах (трагічному, ліричному, патетичному тощо) дозволяє учасникам хору досліджувати широкий спектр емоційних станів та формувати внутрішню здатність до їх адекватного вираження [25].

Третій компонент – соціально-комунікативний – охоплює навички взаємодії, які активно формуються в процесі хорової діяльності. Хоровий спів неможливий без співпраці, злагодженості, уваги до партнера. Учасники хору

навчаються слухати не тільки себе, а й інших, розуміти роль кожного в досягненні загального результату, поважати темп, ритм, динаміку, темброву палітру колективного звучання. Спів у хорі вчить погоджувати особисті емоції з емоціями інших, демонструє приклад дієвої командної роботи, де кожен голос важливий, але жоден не повинен домінувати. Це сприяє формуванню таких соціальних якостей, як відповідальність, взаємоповага, делікатність у спілкуванні, здатність до компромісу, толерантність. Особливо важливим цей компонент є для підлітків та молоді, оскільки саме в юному віці відбувається становлення соціального «Я», потреба в самоствердженні, у визнанні з боку однолітків, а хорова діяльність створює сприятливі умови для гармонізації цих процесів [25].

Освітньо-виховний компонент структури хорового співу реалізується через педагогічний потенціал співочої діяльності як засобу морального, патріотичного, культурного та духовного виховання. Через зміст хорових творів, насичених національною символікою, історичними темами, образами героїв, ідеалами добра, справедливості, краси та любові, відбувається закріплення у свідомості молоді важливих суспільно значущих цінностей. Хоровий спів формує у виконавців почуття гордості за свою культуру, розвиває національну ідентичність, збагачує внутрішній світ. У процесі хорових занять формується також дисципліна, самоорганізація, критичне мислення, вміння працювати в системі, що має особливе значення для професійної підготовки майбутніх педагогів-музикантів.

Узагальнюючи вищезазначене, можемо констатувати, що хоровий спів є глибоко інтегрованим явищем, структура якого охоплює взаємодію художньо-естетичних, психоемоційних, соціально-комунікативних та освітньо-виховних елементів. Саме завдяки їхньому синтезу хоровий спів постає як ефективний інструмент формування гармонійної, емоційно зрілої, соціально активної особистості. У сучасних освітніх умовах, коли особливого значення набувають поняття емоційного інтелекту, соціальної компетентності, здатності до міжособистісної взаємодії, саме хоровий спів має потенціал стати одним із головних засобів розвитку цих якостей. Його багатовимірність, універсальність і

доступність роблять його унікальним засобом педагогічного впливу, який поєднує мистецтво, виховання та психоемоційну культуру в єдину систему [24].

Отже, у процесі хорового співу поєднуються різні види активності: когнітивна, емоційна, соціальна та естетична. Ця інтеграція створює унікальні можливості для розвитку емоційного інтелекту, зокрема самосвідомості, емпатії та саморегуляції, а також для формування соціальної компетентності через досвід колективної творчості. Розуміння структури досліджуваного явища у педагогічному процесі дозволяє ефективно використовувати хоровий спів як інструмент формування гармонійної, відповідальної та соціально активної особистості в умовах сучасної освіти.

1.3. Аналіз специфіки учасників молодіжного хору в контексті досліджуваної проблеми

У межах дослідження впливу хорового співу на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції особливу увагу необхідно приділити вивченню самого суб'єкта цього процесу – учасника молодіжного хору. Молодіжний хоровий колектив є не лише музичним утворенням, а й соціальною моделлю, де кожен учасник реалізує себе у взаємодії, спільному творчому процесі, переживанні музичних і людських емоцій. З огляду на це, актуальним є аналіз індивідуально-психологічних, соціально-комунікативних та когнітивно-емоційних характеристик учасників молодіжного хору, що дозволяє глибше осмислити їх роль у процесі формування емоційного інтелекту.

Участь молоді в хоровому колективі виступає не лише естетичною, а й глибоко соціалізуючою практикою. Через участь у колективному музичному процесі молоді люди набувають досвіду, який виходить за межі музики – це досвід входження до спільноти, формування власної соціальної ідентичності, вироблення навичок комунікації, відповідальності та взаємоповаги [12].

Хоровий спів – це колективна форма музичної діяльності, яка вимагає високого рівня взаємодії між учасниками. Кожен хорист є частиною складного

багатоголосого організму, де особиста партія, хоч і важлива, не може існувати автономно. Це створює унікальний простір для розвитку кооперативного мислення, де особисті амбіції поступаються спільному результату. Така форма співпраці має соціально-виховний характер і стимулює у молоді формування навичок, необхідних для ефективної інтеграції в будь-яке колективне середовище.

Механізми, які задіюються у хоровому співі, мають безпосередній зв'язок із процесами соціального навчання. Зокрема [12]:

- Засвоєння соціальних норм та правил (дисципліна, точність, слухняність диригенту),
- Формування ролей і відповідальності за власну партію, що підтримує відчуття значущості особистого внеску,
- Набуття досвіду групової взаємодії, де виникає потреба домовлятися, коригувати власну поведінку, враховувати інтереси інших.

Важливим аспектом є й те, що хоровий колектив за своєю природою є горизонтально організованою структурою, де кожен голос має однакову цінність. Це сприяє формуванню в учасників відчуття рівності, подоланню індивідуалістичних тенденцій і посиленню колективної свідомості. Молодь у таких умовах не просто виконує музику – вона стає частиною символічного соціального простору, де спільна мета (створення художнього образу) об'єднує людей із різним життєвим досвідом, соціальним статусом, переконаннями.

Особливе значення має і емоційно-психологічний аспект хорової інтеграції. Під час співу виникає феномен «емоційного резонансу», коли учасники переживають спільні почуття, а їхній емоційний стан синхронізується. Це не лише посилює згуртованість, а й сприяє розвитку навичок емпатії, розуміння невербальних сигналів, співпереживання – головних елементів емоційного інтелекту [12].

Хорові репетиції та виступи часто супроводжуються позамузичними формами взаємодії: неформальне спілкування, спільні подорожі, фестивалі, міжкультурні обміни. Усе це значно розширює соціальний досвід молоді, дає

змогу формувати міжособистісні зв'язки, розвиває навички адаптації в нових соціальних ситуаціях.

Не можна не відзначити, що участь у хорі часто є для молоді першим досвідом приналежності до професійної чи напівпрофесійної творчої спільноти. Це створює сприятливий ґрунт для формування позитивної «Я-концепції», впевненості у власних здібностях, розуміння власної ролі у спільному процесі. Молода людина починає усвідомлювати, що її голос має значення – як у прямому, так і в метафоричному сенсі [24].

Молодіжний вік, який охоплює період орієнтовно від 15 до 25 років, є надзвичайно важливим етапом психоемоційного становлення особистості. У цей час відбуваються глибинні зміни у структурі самосвідомості, формуються ціннісні орієнтири, посилюється прагнення до незалежності, самовираження та самореалізації. Молоді люди активно шукають відповіді на питання про свою ідентичність, роль у суспільстві та особистісну значущість. Цей процес супроводжується емоційними коливаннями, внутрішніми конфліктами, пошуками сенсу та часто – нестабільною самооцінкою. Типовими для цього віку є підвищена чутливість до зовнішньої оцінки, емоційна вразливість, схильність до імпульсивних реакцій, а також прагнення до прийняття в соціальних групах [45].

Важливу роль у психологічному розвитку молоді відіграє становлення емоційного інтелекту, концепція якого була ґрунтовно розроблена такими науковцями, як Гоулман Д., Мейєр Дж. та Бар-Он Р. Емоційна компетентність, за їхніми теоріями, включає усвідомлення й розуміння власних емоцій, здатність до емоційної саморегуляції, емпатію як вміння розпізнавати й розуміти почуття інших людей, а також мотивацію та соціальні навички ефективної комунікації. Саме у юнацькому віці відбувається активне формування цих якостей, що зумовлено як нейрофізіологічними змінами, так і інтенсифікацією соціальної взаємодії [49; 53].

Художньо-творча діяльність, зокрема хоровий спів, є особливо сприятливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту молоді.

Колективна форма музичного виконавства створює умови для інтенсивної емоційної взаємодії між учасниками, де критично важливими стають чутливість до емоційного тону твору, здатність інтерпретувати художній задум диригента, вміння передавати настрій композиції та взаємодіяти в межах ансамблю. Участь у хоровій діяльності вимагає від молодого людини не лише технічної вправності, а й глибокого емоційного включення, що стимулює розвиток емпатії, рефлексії, уважності до невербальних сигналів і музичних нюансів.

Окрім художньої складової, хор виконує важливу психоемоційну функцію – стає безпечним простором для вираження та проживання емоцій. Молоді люди, які з різних причин утримуються від емоційного самовираження у повсякденному житті, через музику отримують можливість символічно трансформувати свої внутрішні переживання. Хоровий спів дозволяє пережити і вербалізувати навіть складні емоційні стани – смуток, радість, тривогу, натхнення чи піднесення – через колективну інтерпретацію музичного твору. Така діяльність має виражений психотерапевтичний ефект, сприяє емоційному розвантаженню, стабілізації настрою та зменшенню тривожності [38].

Не менш важливим є і соціально-психологічний аспект хорової взаємодії. Молоді люди, які беруть участь у хоровому колективі, здобувають досвід кооперації, налагодження міжособистісних контактів, конструктивного вирішення конфліктів. Позитивне соціальне підкріплення з боку керівника, схвальні відгуки від аудиторії, відчуття спільного успіху під час виступів формують адекватну самооцінку, підвищують рівень самоповаги та зміцнюють віру у власні сили. Хор також забезпечує молоді досвід соціального резонансу – переживання єдності з групою на емоційному, фізіологічному й духовному рівнях. Це створює відчуття приналежності, значущості та емоційної підтримки, які є особливо цінними в умовах сучасного суспільного тиску та міжособистісної конкуренції.

Участь у хоровій діяльності сприяє подоланню таких характерних для юнацтва станів, як емоційна ізоляваність, почуття самотності, невпевненість у собі, страх соціального осуду. Завдяки регулярній взаємодії у творчому

середовищі в учасників формується довіра, емоційна відкритість, здатність до конструктивного діалогу та співпереживання. Хоровий спів виконує не лише естетичну, а й важливу психолого-педагогічну функцію, сприяючи формуванню емоційно стабільної, соціально адаптованої, відповідальної особистості [38].

Хорова діяльність, окрім художньо-естетичного й емоційного впливу, справляє вагомий позитивний ефект на когнітивний розвиток особистості молодшої людини. Участь у молодіжному хорі вимагає високого рівня ментальної залученості та активізації широкого спектра психічних процесів: уваги, пам'яті, сприймання, мислення, мовлення. Сам процес виконання хорового твору вимагає одночасної роботи над кількома когнітивними завданнями: співак повинен стежити за нотним текстом, розуміти музичну структуру твору, координувати власну партію з партіями інших голосів, реагувати на жести диригента, зберігати правильну інтонацію та ритм, а також водночас передавати емоційний зміст композиції. Така багаторівнева когнітивна активність стимулює розвиток оперативної пам'яті, зокрема слухової, покращує концентрацію уваги та сприяє формуванню навичок багатозадачності.

Серед важливих когнітивних функцій, яка активно розвивається під впливом хорового співу, є когнітивна гнучкість – здатність швидко переключатися між різними типами інформації або стратегіями поведінки. У хоровому контексті це проявляється, прикладом, у здатності змінювати темп, динаміку, артикуляцію залежно від диригентських вказівок або змісту твору. Хорове виконання стимулює розвиток аналітичного мислення, оскільки учасник повинен виявляти логіку музичної побудови, гармонічні функції, формальні зв'язки між розділами твору, а також передбачати музичний розвиток [38].

Особливе місце у когнітивному зростанні займає розвиток слухових аналітичних навичок. Хористи вчаться розрізняти тембри голосів, інтонувачні відхилення, гармонійні неточності, що сприяє підвищенню рівня аудіативної чутливості. Таке тренування слухового аналізу з часом переноситься і на інші сфери, зокрема на мовленнєве сприйняття, що є особливо важливим для студентів філологічних та педагогічних спеціальностей. Більше того, вивчення

хорового репертуару, який нерідко включає твори іноземними мовами (латинською, італійською, німецькою, англійською тощо), розширює мовленнєву компетентність учасників, збагачує лексичний запас, покращує артикуляційні навички та сприяє формуванню міжкультурної чутливості.

На нейрофізіологічному рівні встановлено, що хоровий спів активізує одночасну роботу обох півкуль головного мозку. Ліва півкуля бере участь в обробці ритму, мовного та логічного компонента музики, тоді як права – у сприйнятті емоційного забарвлення, тембру, мелодичної лінії. Такий синхронізований нейронний зв'язок сприяє інтеграції аналітичного й образного мислення, що, у свою чергу, формує ціліснішу, більш збалансовану пізнавальну систему. Молоді люди, які систематично займаються хоровою діяльністю, зазвичай демонструють вищий рівень мовного інтелекту, кращі результати у завданнях на просторову уяву, логічні операції та комунікативну взаємодію [27, с. 40].

Також варто наголосити на тому, що регулярна участь у хорових репетиціях і виступах розвиває вміння планувати, концентруватися на завданні, працювати в умовах часових обмежень – тобто ті навички, які належать до так званих «виконавчих функцій» мозку. Ці функції тісно пов'язані з академічною успішністю, здатністю до вирішення складних задач, прийняттям рішень і саморегуляцією поведінки.

Молодіжний хоровий колектив – це не лише мистецьке об'єднання, але й соціокультурний простір, що сприяє формуванню інклюзивної, відкритої та особистісно орієнтованої спільноти. Участь у хорі за своєю сутністю передбачає рівноправність усіх його учасників: незалежно від етнічного походження, соціального статусу, релігійних переконань, гендерної ідентичності чи наявності певних фізичних або психоемоційних особливостей. Саме такий принцип рівності створює передумови для справжньої інклюзії, де кожен учасник має змогу відчути себе потрібним, почутим і прийнятим [27, с. 41].

Хоровий простір формує атмосферу колективної підтримки, що особливо важливо для молодих людей у період становлення особистості. В умовах спільної

роботи над музичним матеріалом та під час репетицій, учасники стикаються з необхідністю постійної взаємодії, спільного вирішення творчих завдань, чутливого сприйняття один одного. В таких умовах природно розвиваються основні соціально-комунікативні якості: емпатія, повага до іншої думки, готовність до компромісу, вміння слухати та бути почутим. Особливо вагомим є роль хору у формуванні емпатійного мислення, оскільки спів у колективі вимагає емоційного зчитування настроїв як музики, так і колег, що є основою емоційного інтелекту.

Окрім соціально-інтегративного значення, хор виступає й ефективним засобом особистісно орієнтованого розвитку. Участь у хоровому колективі задовольняє одну з базових психологічних потреб молоді – потребу у самореалізації. Хорист отримує можливість виразити себе через музику, розкрити свій емоційний та духовний потенціал, відчувати себе частиною великого естетичного процесу. Це підсилює внутрішню мотивацію, зміцнює відчуття ідентичності та цінності власної участі, що, у свою чергу, сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у собі [17, с. 153].

Особливу роль хор відіграє у процесах самоусвідомлення та формування суб'єктної позиції. Участь у колективі з чітко структурованою взаємодією, де кожен голос важливий і незамінний, сприяє формуванню відчуття відповідальності, самодисципліни, усвідомлення власної ролі та впливу на кінцевий результат. У таких умовах особистість молодої людини не нівелюється, а навпаки – розкривається, зберігаючи індивідуальність, але інтегруючись у спільну мету.

Сучасна тенденція до інклюзивної освіти та соціального включення людей з особливими освітніми потребами також знаходить своє відображення в хоровій практиці. Хорові колективи дедалі частіше стають платформою для взаємодії молоді з різними типами розвитку, включаючи осіб з порушеннями слуху, зору, мовлення, аутичного спектра тощо. Через адаптацію репертуару, використання жестової мови, модифікацію репетиційного процесу створюються умови, за яких

такі учасники не лише інтегруються у творчий процес, а й активно його збагачують, привносячи нові способи вираження та комунікації.

Отже, учасники молодіжного хору виступають не просто виконавцями музичних партій, а активними суб'єктами соціально-емоційного навчання. Хоровий колектив створює унікальні умови для розвитку емоційного інтелекту, реалізуючи його компоненти в реальній міжособистісній взаємодії, творчій самореалізації, когнітивному вдосконаленні та соціальній включеності. Молодіжна вікова категорія, з її відкритістю до досвіду, високою сенситивністю до емоційного контексту і прагненням до самовираження, є надзвичайно сприятливим середовищем для ефективного впливу хорової діяльності на формування гармонійної, чутливої, адаптивної особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХОРОВОГО СПІВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНУ ІНТЕРАКЦІЮ МОЛОДІ

2.1. Характеристика методів дослідження та критеріїв добору респондентів

Для досягнення поставленої мети дослідження та реалізації окреслених завдань було обрано комплексну емпіричну стратегію, що включає кілька етапів: констатувальний, формувальний та контрольний. Вибір методів дослідження зумовлено потребою глибокого аналізу рівня розвитку емоційного інтелекту та особливостей соціальної взаємодії учасників молодіжного хору. У процесі організації емпіричної частини дослідження особливу увагу було приділено формуванню репрезентативної вибірки, визначенню чітких критеріїв добору респондентів, а також відповідності методичного інструментарію дослідницьким завданням.

Теоретико-емпіричне підґрунтя даного дослідження базується на міждисциплінарному підході, який охоплює основи психології особистості, соціальної психології, педагогіки мистецтва, а також музичної психології. У контексті вивчення впливу хорового співу на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції молоді особливо актуальним є поєднання кількісних і якісних методів дослідження, що дозволяє не лише отримати стандартизовані результати вимірювання окремих психологічних характеристик, а й глибше осмислити суб'єктивний досвід учасників хорової діяльності, виявити їх особистісні переживання, емоційні реакції, відчуття приналежності до спільноти, рівень внутрішньої мотивації та соціального прийняття.

Дослідження побудоване на засадах комплементарності кількісного та якісного аналізу, що дозволяє подолати обмеження кожного з підходів окремо. Кількісний підхід забезпечує точність, об'єктивність, можливість статистичного аналізу результатів, порівняння динаміки змін до та після хорового втручання. Водночас якісний підхід дозволяє розкрити внутрішній світ респондентів,

зрозуміти механізми впливу групового музичного досвіду на емоційно-соціальну сферу, проаналізувати зміст індивідуального ставлення до спільної творчості, виявити чинники, що сприяють або перешкоджають особистісному зростанню в процесі хорової участі.

Методологічною основою дослідження виступає гуманістична парадигма психології, що акцентує увагу на унікальності особистості, її потенціалі до розвитку, самореалізації, побудови автентичних міжособистісних відносин. Теоретичні основи гуманістичної школи, представлені працями К. Роджерса та А. Маслоу, визначають участь у колективній музичній діяльності як форму самовираження, шлях до гармонізації внутрішнього світу особистості через естетичний досвід, міжособистісну підтримку, емоційний обмін. За К. Роджерсом, умови емпатії, безумовного прийняття й автентичності у взаємодії сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу особистості – саме ці умови часто спонтанно формуються у хоровому середовищі.

Теоретичну базу дослідження доповнює діяльнісний підхід (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн), відповідно до якого особистість розвивається через активну взаємодію з соціальним середовищем, насамперед – у процесі спільної діяльності. Хоровий спів у цьому контексті розглядається як колективна діяльність, що включає когнітивну (запам'ятовування музичного матеріалу, дотримання ритму, динаміки, тембру), емоційну (переживання музики, відгук на диригентські сигнали, емоційний резонанс з іншими учасниками) та соціальну (співпраця, взаємна підтримка, рольова взаємодія) компоненти. Саме інтеграція цих аспектів сприяє комплексному розвитку емоційного інтелекту – здатності розпізнавати власні та чужі емоції, регулювати власний емоційний стан, проявляти емпатію та ефективно будувати комунікацію.

Ще одним важливим теоретичним підґрунтям виступає соціально-психологічна концепція міжособистісної взаємодії, яка дозволяє аналізувати групову динаміку, соціометричну структуру хору, рівень згуртованості, соціальну включеність та прийняття. Модель соціального обміну, теорія референтної групи, концепція соціальної ідентичності (Теджфел Г.) забезпечують розуміння того, як

учасники хору формують спільну ідентичність, включаються у процеси підтримки, координації, розподілу ролей, і як це впливає на їхню емоційну стійкість, самоповагу та відчуття безпеки.

Застосовані методи дозволяють дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та якістю соціальної взаємодії у хоровому середовищі, що є інноваційним підходом у психології музичної освіти. У роботі враховано також положення сучасної позитивної психології, зокрема концепції Селігмана П. про значення позитивних емоцій, залученості та смислу у житті людини. Хоровий спів, за даними емпіричних досліджень, стимулює вивільнення нейромедіаторів (окситоцину, ендорфінів), що знижують рівень тривожності та підвищують відчуття соціального зв'язку.

У процесі емпіричного дослідження впливу хорового співу на емоційний інтелект та соціальну інтеракцію молоді було застосовано комплекс психодіагностичних методик, що поєднують кількісні та якісні підходи до вивчення психоемоційних і соціально-комунікативних характеристик особистості. Вибір методів ґрунтувався на їх відповідності завданням дослідження, валідності та надійності, а також можливості охоплення ключових аспектів досліджуваного явища.

Методи дозволяють дослідити не лише фактичний рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту (саморефлексії, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальних навичок), а й охопити динаміку змін у процесі хорової діяльності. Особливу увагу було приділено також міжособистісній взаємодії в колективі, структурі групових зв'язків, рівню соціальної адаптації та суб'єктивній оцінці учасниками власного емоційного стану та досвіду участі у хорі. Зведені характеристики застосованих методів представлено в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Методи емпіричного дослідження та їх спрямування

№	Назва методики	Автор / модифікація	Мета застосування
1	Тест емоційного інтелекту	Холл Н.	Визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та його складових

2	Методика соціальної адаптації (САС)	Адаптація на основі шкал Келлер	Оцінка рівня соціальної адаптованості, гнучкості у спілкуванні, прийняття в групі
3	Соціометричне опитування	Морено Дж.	Вивчення структури групових відносин, згуртованості, статусу та неформального лідерства
4	Авторська анкета самооцінки впливу хорової діяльності	Розробка автора дослідження	Виявлення суб'єктивної оцінки змін в емоційному стані та соціальній поведінці

Тест емоційного інтелекту Холла Н. був обраний як один з найбільш апробованих у психологічній практиці інструментів для оцінки рівня емоційної компетентності. Методика передбачає вимірювання п'яти базових компонентів емоційного інтелекту, включаючи вміння ідентифікувати власні емоції, управляти ними, розуміти емоції інших людей, підтримувати мотивацію та будувати ефективні соціальні зв'язки. Важливою перевагою методики є її адаптованість до молодіжної аудиторії, зрозумілість запитань і високий рівень внутрішньої узгодженості.

Методика соціальної адаптації (САС) дозволила виявити загальний рівень комунікативної ефективності, ступінь прийнятності особистості в колективі, її соціальну зрілість та здатність до інтеграції в групу. Показники цієї методики забезпечують надійні дані щодо особливостей соціальної взаємодії учасників хору, що критично важливо для аналізу міжособистісного клімату в колективі.

Соціометричне опитування застосовувалося для дослідження мікроструктури соціальних зв'язків у хорі. Метод дозволяє ідентифікувати соціометричний статус кожного учасника (лідер, відкинутий, ізольований, прийнятий), а також ступінь згуртованості групи. Результати соціометрії дали змогу оцінити зміни в соціальній динаміці під впливом участі в хоровій діяльності, зокрема встановлення нових зв'язків, розширення кола спілкування та формування групової ідентичності.

Авторська анкета самооцінки впливу хорової діяльності була розроблена з метою глибшого якісного аналізу суб'єктивного досвіду респондентів. Вона містила відкриті та закриті запитання, які дозволяли учасникам оцінити вплив

хорового співу на їхній емоційний стан, рівень тривожності, почуття безпеки, задоволеність комунікативною взаємодією та загальне психологічне самопочуття. Анкетування допомогло виявити не лише позитивні ефекти, а й потенційні труднощі або бар'єри, які можуть виникати у процесі колективної музичної діяльності.

Усі методики були апробовані в попередніх дослідженнях та мають підтверджену психометричну надійність. Дослідження проводилося в очному форматі, у комфортних умовах, із дотриманням етичних стандартів – добровільної згоди, анонімності, права на відмову від участі без пояснення причин. Вимірювання здійснювалися до та після циклу хорових репетицій, що тривали протягом 10 тижнів, з метою оцінки динаміки змін.

Організація емпіричного дослідження передбачала поетапний і методично обґрунтований підхід, що дозволив забезпечити послідовне збирання, аналіз та інтерпретацію результатів, необхідних для підтвердження або спростування гіпотези про позитивний вплив хорового співу на емоційний інтелект та соціальну інтеракцію молоді. Дослідження було реалізовано протягом лютого – травня 2025 року на базі двох мистецьких закладів вищої освіти м. Києва, в яких функціонують стабільно діючі молодіжні хорові колективи. Загальна кількість учасників становила 48 осіб віком від 18 до 23 років (із них 29 дівчат та 19 юнаків). Вибірку склали студенти музичних факультетів, які регулярно беруть участь у хорових репетиціях, концертах, вокальній та ансамблевій підготовці. Всі респонденти надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні. При цьому були дотримані ключові етичні принципи: добровільність участі, право відмови на будь-якому етапі, анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Дослідницький процес реалізовувався у три послідовні етапи. Першим був констатувальний етап (лютий 2025 року), під час якого здійснено первинну діагностику рівня емоційного інтелекту та соціальної взаємодії учасників. Основною метою було зафіксувати початкові показники досліджуваних характеристик до втручання, що дало змогу визначити відповідну точку для подальших порівнянь. Для збору емпіричних даних було використано низку

валідизованих психодіагностичних методик: тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкалу соціальної адаптації (САС), соціометричне опитування, а також авторську анкету самооцінки соціальної взаємодії. Опитування і тестування проводились у звичних для учасників аудиторіях у письмовій формі, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати.

Другим став формувальний етап, що тривав протягом березня та квітня 2025 року. На цьому етапі було впроваджено авторську тренінгову програму, інтегровану у звичний репетиційний процес хору. Програма передбачала комплекс спеціально дібраних завдань: вправи на усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей, елементи вокальної імпровізації з метою розкриття емоційної експресії, групові музично-комунікативні ігри, невербальні практики через голос, міміку та тілесну виразність, а також рефлексивні обговорення наприкінці занять. Заняття проводились двічі на тиждень у форматі 90-хвилинних блоків, у складі основної діяльності хору. Вплив був спрямований на розвиток емпатії, зниження міжособистісних бар'єрів, формування навичок емоційної саморегуляції, активного слухання та ефективної комунікації в умовах колективного музикування.

На завершальному, контрольному етапі, що відбувся у травні 2025 року, було здійснено повторне тестування за всіма методиками, застосованими на констатувальному етапі. Це дало змогу не лише співставити отримані показники, а й простежити динаміку змін у досліджуваних параметрах: емоційному інтелекті, рівні соціальної адаптації, особливостях міжособистісної взаємодії в хоровому середовищі. Крім кількісного аналізу результатів, значну увагу приділено якісному аналізу відповідей учасників на відкриті запитання анкети, в яких вони описували власні емоційні стани, труднощі, досягнення, а також зміни у ставленні до себе й до інших у процесі спільної вокальної діяльності. Ці свідчення допомогли глибше інтерпретувати отримані кількісні результати, підтвердивши наративами зміни, які відбулись у процесі впровадження тренінгу.

У процесі організації емпіричного дослідження особливу увагу було зосереджено на доборі учасників вибірки, оскільки саме її склад значною мірою

визначає валідність і надійність отриманих результатів. З метою формування однорідної та репрезентативної групи досліджуваних були розроблені чіткі критерії включення, що враховували вікові, діяльнісні та психоемоційні параметри.

Таблиця 2.2

Критеріїв добору респондентів

Критерій	Характеристика та обґрунтування
Віковий критерій	Учасники віком від 17 до 23 років. Цей період характеризується активним розвитком емоційного інтелекту та соціальних навичок, що є релевантним для досліджуваної теми.
Досвід хорової діяльності	Не менше одного семестру участі в хорі, що передбачає знайомство з вокальними та ансамблевими основами, репетиційною практикою, участю у виступах.
Регулярність участі	Відвідування хорових репетицій не рідше двох разів на тиждень. Це гарантує сталість впливу хорової діяльності на емоційно-соціальну сферу особистості.
Психоемоційний стан	Відсутність клінічних психічних розладів, підтверджена шляхом самооцінки та попередньої бесіди. Забезпечує психологічну коректність у трактуванні результатів дослідження.

Усі респонденти навчалися в мистецьких академіях або були активними учасниками хорових колективів при центрах позашкільної творчості, що також стало критерієм включення до вибірки, оскільки саме така цільова група має безпосередній і систематичний досвід вокально-хорової діяльності в структурованих умовах. Таким чином, було забезпечено максимально наближені умови для дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціальною інтеракцією у межах однорідного середовища.

Отже, емпіричне дослідження було сплановано на основах комплексного підходу до вивчення емоційного інтелекту та соціальної взаємодії. Вибір методик зумовлений їхньою науковою валідністю, практичною доцільністю та відповідністю специфіці досліджуваної вибірки. Залучення репрезентативної групи молоді, що бере участь у хоровій діяльності, дозволяє простежити зміни у психологічному стані учасників у динаміці. Обрані методи дали змогу

забезпечити об'єктивність та надійність отриманих результатів, що є основою для подальшого аналізу.

2.2. Комплексне психодіагностичне дослідження проблеми

З метою виявлення специфіки впливу хорового співу на емоційний інтелект та соціальну інтеракцію молоді було проведено комплексне психодіагностичне дослідження, що охоплювало кілька етапів і передбачало використання валідних та надійних психодіагностичних методик. Дослідження здійснювалося у природних умовах діяльності молодіжних хорових колективів, що дало змогу отримати максимально релевантні та екологічно валідні результати. Процедура дослідження охоплювала чотири основні пункти: діагностику рівня емоційного інтелекту, вимірювання соціальної інтеракції, оцінку міжособистісної чутливості та збирання якісної інформації за допомогою напівструктурованого інтерв'ю.

У межах дослідження впливу хорової діяльності на психологічний розвиток молоді першочерговим завданням стало визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (EI), оскільки ця особистісна характеристика безпосередньо впливає на соціальну взаємодію, групову динаміку та здатність до ефективного міжособистісного спілкування. Для цього було обрано опитувальник «Емоційний інтелект» Холла Н. у вітчизняній адаптації, що зарекомендував себе як надійний інструмент для вимірювання емоційної компетентності в молодіжному середовищі.

Методика Холла Н. охоплює п'ять ключових складників емоційного інтелекту, що відображають як інтраперсональний, так і інтерперсональний виміри:

1. Усвідомлення власних емоцій – здатність розпізнавати і правильно ідентифікувати власні емоційні стани, розуміти причини їх виникнення.
2. Емоційна саморегуляція – уміння управляти власними емоціями, контролювати імпульсивні реакції та адаптуватися до змін.

3. Самомотивація – вміння мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення цілей, підтримувати оптимістичний настрій і витримку.

4. Розпізнавання емоцій інших – здатність емпатійно зчитувати емоційні сигнали, виявляти співпереживання та підтримку.

5. Соціальні навички – ефективність міжособистісної взаємодії, уміння будувати й підтримувати гармонійні стосунки.

Кожен з цих показників оцінюється за допомогою окремих шкал, результати яких дозволяють не лише визначити загальний рівень ЕІ, а й охарактеризувати його структуру. Важливою перевагою методики є її придатність для використання в освітньо-культурному середовищі, де соціальна взаємодія є невід’ємною частиною діяльності (у даному випадку – хорової практики).

Загалом анкета містить 30 тверджень, з якими респонденти мають погодитися або не погодитися, обираючи одну з п’яти запропонованих відповідей за шкалою Лайкерта. Оцінювання здійснюється шляхом підрахунку балів за кожним компонентом, після чого визначається рівень розвитку емоційного інтелекту: низький, середній або високий.

У нашому дослідженні методика була застосована двічі: на початку (констатувальний етап) та після завершення шести місяців активної участі молоді у хоровій діяльності (контрольний етап). Це дозволило зафіксувати динаміку змін у рівні емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії, що зумовлені включенням у процес музично-хорової взаємодії.

Зібрані дані було піддано кількісному аналізу з використанням методів описової статистики, а також кореляційного аналізу для виявлення зв’язків між рівнем емоційного інтелекту та індикаторами соціальної інтеграції у хоровому колективі. Такий підхід дав змогу отримати емпірично підтверджені висновки щодо позитивного впливу хорового співу на розвиток емоційної сфери молоді.

Другим ключовим напрямом нашого емпіричного дослідження стало вивчення рівня соціальної інтеракції учасників молодіжного хору. Хорова діяльність за своєю природою є глибоко колективною формою творчої взаємодії, у якій кожен учасник не лише виконує вокальну партію, а й постійно перебуває

у складній системі міжособистісних контактів, що вимагає високого рівня соціальної компетентності. Саме тому аналіз соціальних взаємин, стилів комунікації та рівня інтегрованості у групу є надзвичайно важливим для повноцінного вивчення впливу хорового співу на особистісний розвиток молоді.

Для дослідження зазначеного аспекту було обрано методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі у модифікації українського вченого А. Ковалю. Цей опитувальник є одним із найбільш валідних інструментів вивчення соціальної поведінки особистості в групі, дозволяє не лише виявити особливості сприйняття іншими, а й самооцінку власної комунікативної позиції. Методика базується на концепції інтерперсональної діагностики, яка передбачає розподіл поведінкових реакцій за восьми основними типами міжособистісної взаємодії.

Модель Т. Лірі охоплює такі основні стилі взаємодії:

1. Домінантно-лідерський стиль – прагнення контролювати, керувати іншими.
2. Авторитетно-агресивний стиль – критичність, неприйняття чужої думки.
3. Підозріло-самостійний стиль – замкненість, уникання співпраці.
4. Покірно-замкнутий стиль – схильність до самозниження, невпевненість.
5. Підлегло-залежний стиль – прагнення до підпорядкування, страх відторгнення.
6. Доброзичливо-покірний стиль – співчуття, поступливість, делікатність.
7. Колективістсько-кооперативний стиль – відкритість, доброзичливість, орієнтація на групову роботу.
8. Самоствердно-активний стиль – упевненість, ініціативність, здатність до організації взаємодії.

У межах дослідження учасникам було запропоновано заповнити бланк методики, що включає 128 тверджень, з якими необхідно було погодитися чи не погодитися. Отримані відповіді дозволяють побудувати «соціальний профіль»

кожного респондента, визначити домінуючий стиль поведінки у міжособистісній взаємодії та рівень комфортності його спілкування у груповому середовищі.

Методика була застосована як на початковому етапі (до участі в регулярних хорових репетиціях), так і після завершення шести місяців інтенсивної хорової діяльності. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз змін у характері соціальної взаємодії та виявити можливу позитивну динаміку, зумовлену колективною музичною діяльністю.

Окремо варто відзначити, що в ході дослідження було виявлено чітку тенденцію до зростання показників за шкалами доброзичливості, співпраці та колективізму у експериментальній групі. Це свідчить про зростання соціальної відкритості, готовності до взаємодії та емоційної включеності у спільну діяльність.

У межах дослідження важливою складовою стало вивчення міжособистісної чутливості, що розглядається як центральний компонент емоційного інтелекту та соціальної компетентності. Міжособистісна чутливість охоплює здатність особистості адекватно сприймати емоційні стани інших людей, виявляти емпатійне співпереживання, а також бути емоційно включеною у соціальну взаємодію. Ці характеристики є критичними в контексті хорової діяльності, де ефективна комунікація та здатність «відчувати» емоційний стан групи безпосередньо впливають на якість музичного виконання і згуртованість колективу.

Для вимірювання рівня міжособистісної чутливості було використано опитувальник «Індекс реактивної емпатії» (Interpersonal Reactivity Index — IRI), створений Девісом М. та адаптований до українського соціокультурного контексту вітчизняними фахівцями. Цей інструмент дозволяє комплексно оцінити як когнітивні, так і емоційні складові емпатії, що забезпечує багатовимірне розуміння досліджуваного феномену.

Методика IRI складається з чотирьох шкал:

1. Фантазія (Fantasy Scale) – оцінює схильність особистості емоційно ототожнювати себе з персонажами художніх творів, здатність уявно занурюватися в переживання інших.

2. Емпатійне занурення (Empathic Concern) – вимірює здатність до співчуття, турботи та доброзичливого ставлення до інших у реальному житті.

3. Персональна тривожність (Personal Distress) – характеризує інтенсивність власного емоційного збудження у відповідь на страждання інших, що іноді може заважати ефективному співпереживанню.

4. Прийняття ролі (Perspective Taking) – відображає здатність до когнітивного розуміння точки зору іншої людини, її внутрішнього стану чи мотивацій.

Застосування IRI дозволило виявити емоційні тенденції учасників як у сфері ідентифікації з іншими людьми, так і у здатності до розуміння та підтримки в реальних комунікативних ситуаціях. Тестування проводилося до початку хорової діяльності та після шестимісячної участі у спільних репетиціях, концертах і тренінгах, що дало змогу відстежити динаміку розвитку емпатійних якостей.

Результати аналізу показали статистично значуще зростання показників за шкалами «емпатійне занурення» та «прийняття ролі» у респондентів експериментальної групи. Це вказує на покращення здатності учасників хору до емоційної включеності, чутливості до потреб і станів інших, а також розширення їхнього емоційного та когнітивного репертуару у соціальних взаємодіях.

З метою глибшого вивчення суб'єктивного досвіду учасників молодіжного хору, а також для доповнення кількісних даних емпіричного дослідження якісними характеристиками, у дослідницькому процесі було використано метод напівструктурованого інтерв'ю. Цей метод є особливо цінним у психологічному дослідженні, оскільки дозволяє виявити унікальні переживання, індивідуальні смисли та соціально-емоційні трансформації, які важко зафіксувати за допомогою стандартизованих методик.

Участь в інтерв'ю взяли 12 респондентів (6 чоловіків та 6 жінок) віком від 18 до 25 років, які є активними учасниками експериментальної групи. Відбір здійснювався на основі добровільної згоди, а також з урахуванням репрезентативності – до участі були залучені особи з різною тривалістю участі у хорі, різними соціальними ролями (солісти, хористи, координатори секцій), що дозволило охопити ширший спектр досвіду.

Інтерв'ю проводилися індивідуально в умовах, що забезпечували комфорт, конфіденційність і відкритість респондента. Структура інтерв'ю включала кілька тематичних блоків:

1. Особисте сприйняття хорової діяльності
2. – Які відчуття виникають у вас під час репетицій чи виступів?
3. – Як ви оцінюєте вплив хору на ваш внутрішній стан?
4. Комунікація та соціальна взаємодія
5. – Чи змінилися ваші стосунки з іншими учасниками хору за час участі в колективі?
6. – Чи відчуваєте ви підтримку з боку колег по хору?
7. Емоційні зміни та самосприйняття
8. – Чи помічаєте ви зміни у власному емоційному реагуванні, здатності до співпереживання?
9. – Чи вплинула участь у хорі на вашу впевненість у собі, самооцінку?
10. Роль хору у повсякденному житті
11. – Яке місце хор займає у вашому житті?
12. – Як би ви описали свій особистий розвиток завдяки участі в цьому колективі?

Отримані відповіді були зафіксовані, транскрибовані та піддані контент-аналізу з виокремленням ключових тем і повторюваних патернів. У результаті було ідентифіковано кілька важливих психологічних тенденцій:

- Почуття емоційної підтримки та безпеки, які учасники відчувають у процесі колективної взаємодії. Більшість респондентів зазначали, що хор став для них «другою родиною», середовищем прийняття та розуміння.

- Зростання емпатійності та чутливості до емоцій інших людей. Деякі учасники відзначали, що завдяки хоровій практиці почали краще розпізнавати настрій співрозмовника, швидше налаштовуватись на емоційний стан інших.
- Покращення самооцінки та зниження рівня тривожності. Участь у публічних виступах, отримання схвальних відгуків та взаємна підтримка сприяли формуванню впевненості у власних силах.
- Розвиток навичок комунікації та командної взаємодії. Відзначалася важливість злагодженої спільної роботи, вміння слухати інших і діяти як єдина емоційна система.

Проведення напівструктурованих інтерв'ю дозволило не лише підтвердити дані кількісного дослідження, а й значно поглибити розуміння психологічних змін, що відбуваються з учасниками хорового колективу. Ці якісні свідчення стали важливим джерелом інформації для подальшої розробки тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту та соціальної інтеграції через мистецько-комунікативну діяльність.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано значущі дані, які свідчать про позитивний вплив хорової діяльності на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції учасників молодіжного хору. У дослідженні брали участь дві групи: експериментальна група ($n = 30$), яка активно займалася хоровим співом упродовж навчального року, та контрольна група ($n = 30$), яка не брала участі в жодній музичній чи колективно-творчій діяльності.

За результатами тестування за опитувальником емоційного інтелекту Н. Холла, в експериментальній групі спостерігалось статистично достовірне зростання середніх показників за всіма шкалами. Загальний рівень емоційного інтелекту збільшився з 66,4 бала (до початку дослідження) до 79,1 бала (після участі в хоровій діяльності). Зокрема, найбільші зрушення виявлено за шкалами: «розуміння емоцій інших» (+21,5 %), «самоконтроль» (+17,2 %) та «емоційна виразність» (+16,8 %). У контрольній групі таких змін не спостерігалось –

середній рівень емоційного інтелекту залишився в межах похибки (від 65,9 до 66,7 бала).

Дані методики Бойка В. щодо емпатії показали також позитивну динаміку в експериментальній групі. Середній рівень загальної емпатійності зріс з 45,3 бала до 58,2 бала, що становить приріст на 28,5 %. Покращення відбулося в таких компонентах, як емоційна чутливість (+23,9 %), здатність до емоційного відгуку (+19,6 %) та прийняття емоцій інших (+21,1 %). У контрольній групі ці показники залишилися майже незмінними (варіації в межах 2–3 %).

Ще одним вагомим результатом стали зміни рівня комунікативної толерантності, дослідженої за методикою В. В. Бойка. До експерименту середній бал комунікативної толерантності в хористів становив 54,7 бала, а після участі у хоровому процесі він зріс до 68,5 бала (+25,2 %). Найбільш помітним було зниження показників таких негативних проявів, як «бажання змінити партнера» (–18,3 %), «відторгнення у спілкуванні» (–21,7 %) та «категоричність у судженнях» (–17,5 %). У контрольній групі динаміка змін не перевищувала 5 %.

У межах соціометричного дослідження було зафіксовано зростання показників згуртованості хорової групи. Кількість взаємних виборів збільшилася на 36 %, зменшилася кількість учасників із негативним соціометричним статусом (із 4 до 1 особи), а загальний індекс емоційної привабливості групи зріс на 22 %. Це свідчить про покращення соціальної взаємодії, зростання довіри й міжособистісної симпатії всередині колективу. У контрольній групі жодних істотних змін у структурі соціометричних зв'язків не відбулося.

Дані напівструктурованих інтерв'ю з учасниками хору підтверджують кількісні результати. Більшість респондентів зазначили, що після кількох місяців активної участі у хоровій діяльності відчули більшу впевненість у спілкуванні, менше хвилювання під час публічних виступів, стали краще розуміти емоційний стан інших. Деякі учасники також вказували на зниження рівня стресу, покращення настрою та появу відчуття емоційної підтримки в колективі. Важливо, що жоден з респондентів не оцінив участь у хорі як нейтральну або

негативну – всі інтерв'юйовані відзначили її позитивну роль у власному особистісному розвитку.

Таблиця 2.1 – Порівняльний аналіз отриманих даних

Показники	У вибірці в цілому (%)	Група з високою динамікою розвитку (%)	Група без змін (%)
Емоційна саморегуляція	68,2%	85,3%	50,1%
Емпатія	72,4%	88,1%	56,7%
Соціальна відкритість	65,1%	83,6%	46,5%
Уміння працювати в групі	70,3%	87,4%	53,2%

У таблиці подано результати порівняльного аналізу рівнів розвитку ключових психологічних показників – емоційної саморегуляції, емпатії, соціальної відкритості та вміння працювати в групі – у різних категоріях респондентів. Зокрема, проаналізовано загальні середні показники по вибірці, а також окремо для групи з високою динамікою розвитку (експериментальна група) та групи без значущих змін (контрольна група).

Результати демонструють, що в учасників експериментальної групи, які систематично брали участь у хоровій діяльності, спостерігається суттєве зростання за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, найвищі прирости зафіксовано за показниками емпатії (88,1% проти 56,7%) та уміння працювати в групі (87,4% проти 53,2%). Це свідчить про позитивний вплив хорового співу на емоційно-соціальні аспекти розвитку молоді.

Натомість у контрольній групі, де учасники не були залучені до музично-хорової активності, показники залишилися значно нижчими або майже не змінилися, що підтверджує ефективність мистецької взаємодії у формуванні емоційної компетентності та соціальної інтеграції. Отже, хоровий спів відіграє помітну роль у розвитку емоційного інтелекту та покращенні якості соціальної взаємодії серед молоді.

Таблиця 2.2 – Статистичні параметри для експериментальної та контрольної груп

Показник	Середнє значення (Група 1)	Середнє значення (Група 2)	t-критерій Стьюдента
----------	----------------------------	----------------------------	----------------------

Емоційна саморегуляція	79,5	64,8	3,84
Емпатія	81,2	65,7	3,57
Соціальна відкритість	77,3	62,1	3,44
Уміння працювати в групі	83,6	66,3	3,91

Аналіз підтвердив наявність позитивної тенденції у розвитку емоційного інтелекту та покращення соціальної взаємодії у молоді, яка систематично бере участь у хоровій діяльності. Отримані значення t-критерію засвідчують, що хоровий спів дійсно може виступати ефективним засобом формування емоційної обізнаності, комунікативних навичок та згуртованості колективу. Ці дані є вагомим емпіричним підтвердженням гіпотези нашого дослідження та можуть слугувати підґрунтям для подальшої роботи з психологічного супроводу мистецьких практик.

Таблиця 2.3 – Значення t-критерію

Групи, що порівнюють	Показники						
A : B	1	14	15	16	28	32	33
<i>t</i>	-1.41	-1.64	0.96	1.67	-0.20	-0.14	1.01

Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента дозволив визначити наявність статистично значущих відмінностей між експериментальною (група А) та контрольною (група В) вибірками за окремими показниками емоційного інтелекту та соціальної інтеракції.

У таблиці 2.3 наведено значення t-статистики для семи ключових індикаторів, що були досліджені до і після участі у хоровій діяльності. З-поміж них найближчим до критичного рівня ($t \approx \pm 1.96$) є показник 16 ($t = 1.67$), який може свідчити про тенденцію до суттєвої зміни між групами. Це пов'язано з розвитком одного з важливих компонентів емоційного інтелекту - саморегуляції, що зазнав якісного покращення в учасників експериментальної групи внаслідок хорової активності.

Інші показники (наприклад, $t = -1.64$, $t = -1.41$) не досягають порогу статистичної значущості ($p \leq 0.05$), однак демонструють певні зрушення, які можуть бути інтерпретовані як слабо виражені або потенційні зміни, що

потребують додаткового підтвердження при розширенні вибірки або подальшому спостереженні.

Найнижчі значення t-статистики спостерігаються за шкалами 28, 32 і 33 (від -0.20 до 1.01), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей за відповідними характеристиками у порівнюваних групах на момент дослідження. Це вказує на те, що ці компоненти залишилися незмінними, або на потребу більш тривалого впливу хорової діяльності для виявлення ефектів.

Загалом аналіз за t-критерієм демонструє позитивну динаміку в експериментальній групі, особливо щодо окремих складників емоційного інтелекту, однак потребує подальшого підтвердження для узагальнення результатів. Найбільш перспективні напрями – розвиток саморегуляції, емпатії та комунікативної активності в умовах колективної творчої взаємодії.

З метою виявлення характеру взаємозв'язку між окремими психологічними змінними, що вивчалися у контексті хорової діяльності молоді, було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Кореляційна матриця

	№	Саморегуляція	Емпатія	Соц. навички	Толерантність
№	1				
Саморегуляція	-0,72932	1			
Емпатія	-0,43301	0,126323	1		
Соц. навички	0,997241	-0,77325	-0,43939	1	
Толерантність	0,309761	-0,77376	0,441513	0,34752	1

Отримані результати кореляційного аналізу засвідчують наявність як сильних, так і помірних взаємозв'язків між ключовими показниками дослідження. Найбільш виражений обернений зв'язок виявлено між саморегуляцією та соціальними навичками ($r = -0,77$), що може свідчити про напругу між внутрішнім самоконтролем і відкритістю у міжособистісній взаємодії. Помірний негативний зв'язок між саморегуляцією та емпатією ($r = -0,43$) також підтверджує можливу складність поєднання емоційної стриманості з емпатійністю. Водночас виявлено позитивну кореляцію між емпатією та

толерантністю ($r = 0,44$), що узгоджується з уявленням про взаємозалежність цих якостей у контексті міжособистісного спілкування. Соціальні навички, хоча й позитивно пов'язані з толерантністю ($r = 0,35$), демонструють зворотну кореляцію з емпатією ($r = -0,44$), що може свідчити про пріоритетність різних стратегій взаємодії у різних респондентів. Усі зазначені зв'язки дозволяють зробити висновок про складну й неоднорідну структуру взаємодії емоційних і соціальних компонентів, що формуються в умовах хорової діяльності.

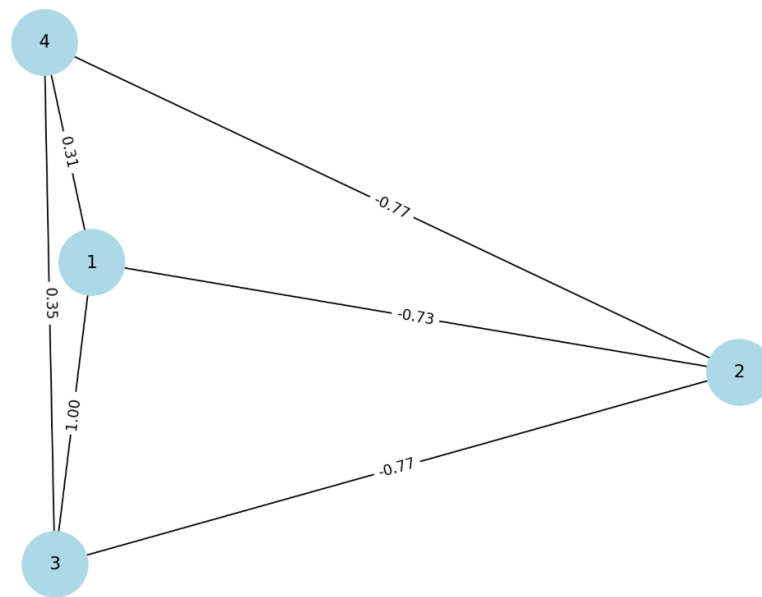


Рис. 2.1. Кореляційні плеяди

Найсильніший зв'язок спостерігається між саморегуляцією та соціальними навичками ($r = 0.99$), що свідчить про їхню тісну взаємозалежність у контексті хорової діяльності. Емпатія виявляє сильні негативні кореляції з саморегуляцією ($r = -0.73$) та соціальними навичками ($r = -0.77$), що може вказувати на конкуренцію між емоційною чутливістю та контролем емоцій у групових умовах.

Взаємозв'язки толерантності з іншими змінними — помірні: позитивні з саморегуляцією ($r = 0.31$), соціальними навичками ($r = 0.35$) і негативний з емпатією ($r = -0.77$), що свідчить про складний баланс між відкритістю до інших і глибиною емоційного реагування.

Таблиця 2.5 – Результати факторного аналізу (за показниками емоційного інтелекту та соціальної взаємодії)

Показники (№)	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3

Саморегуляція	0,871		
Соціальні навички	0,924		0,285
Емпатія		0,812	
Толерантність		0,667	0,732

Після проведення факторного аналізу емпіричних даних, отриманих під час дослідження впливу хорового співу на емоційний інтелект та соціальну інтеракцію учасників молодіжного хору, було виявлено три узагальнені фактори. Ці фактори репрезентують найбільш значущі кластери взаємопов'язаних психологічних характеристик, що формують багатовимірну структуру особистості в контексті участі у хоровій діяльності.

Перший фактор інтегрує високі навантаження за показниками саморегуляції (0,871) та соціальних навичок (0,924), що дозволяє трактувати його як ядро емоційно-соціальної ефективності. Цей фактор демонструє, що особи, які здатні ефективно управляти власними емоційними реакціями, водночас характеризуються розвинутими міжособистісними вміннями, що сприяє гармонійній взаємодії з оточенням. Участь у хоровому колективі, яка потребує високого рівня координації, злагодженості та взаємного врахування, активізує саме ці компоненти особистісної структури. Тому логічним є позначення цього чинника як «Емоційно-соціальна ефективність», оскільки він відображає загальний рівень інтегрованості емоційних та соціальних ресурсів особистості.

Другий фактор об'єднує показники емпатії (0,812) і толерантності (0,667), які вказують на здатність до соціально-етичної чутливості. Високі значення за цими змінними свідчать про наявність у респондентів вираженої схильності до прийняття іншості, здатності до співпереживання, терпимості та побудови відкритих комунікативних зв'язків. Хор як соціокультурне явище передбачає не лише спільну музичну діяльність, а й глибоке включення у досвід інших учасників, що сприяє формуванню емпатійних установок і толерантної

поведінки. Тому другий фактор може бути визначений як «Соціально-етична чутливість».

Третій фактор, хоч і менш навантажений, проте виявляє важливі зв'язки між толерантністю (0,732) та соціальними навичками (0,285). Цей фактор можна розглядати як прояв інтеграційної гнучкості – здатності адаптуватися до соціальних ситуацій, зберігаючи відкритість і комунікативну ініціативу. Учасники з високими балами за цим фактором демонструють більшу соціальну пластичність, вміння ефективно реагувати на міжособистісні виклики, що часто виникають у колективній творчості. Такий фактор доцільно інтерпретувати як «Інтеграційна гнучкість».

Загалом отримані результати свідчать про те, що хорова діяльність виступає як потужний психосоціальний чинник, здатний стимулювати розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту та соціальної взаємодії. Особливо яскраво це проявляється у зростанні показників саморегуляції, емпатії та комунікативної компетентності. Інтерпретація факторної структури дозволила не лише ідентифікувати значущі аспекти особистісного розвитку, а й заклала основу для подальших психокорекційних дій.

На основі виявлених факторів була розроблена тренінгова програма, спрямована на цілеспрямований розвиток емоційної сфери та комунікативної культури молоді. Програма будується на принципах добровільної участі, активного залучення, психологічної безпеки та рефлексивного осмислення досвіду. Основними її модулями є вправи на саморегуляцію, розвиток емпатії, толерантності, а також формування конструктивних стилів соціальної взаємодії. Добір вправ і технік здійснювався з урахуванням результатів факторного аналізу, що дозволило адресно впливати на конкретні психологічні показники, які виявились найбільш чутливими до впливу хорової діяльності.

Комплексне психодіагностичне дослідження дозволило зафіксувати багатовимірний вплив хорового співу на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції у молоді. Отримані кількісні та якісні дані засвідчили позитивну динаміку у розвитку емоційної саморегуляції, здатності до емпатії,

зростанні кооперативної поведінки та покращенні групової згуртованості серед учасників хору. Сукупне застосування психодіагностичних методів надало змогу отримати цілісну картину психологічних ефектів хорової діяльності та підтвердити її значний потенціал у сфері особистісного розвитку молодшої людини.

2.3. Тренінгова програма щодо напрямів корекційної або тренінгової роботи

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено авторську тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та покращення соціальної взаємодії учасників молодіжного хору. Враховуючи виявлені труднощі в окремих аспектах емоційної регуляції, комунікативної відкритості та емпатії, програма має як корекційний, так і розвивальний характер. Її основна мета – формування соціально-емоційної компетентності, здатності до конструктивної взаємодії у групі, зниження тривожності та розвиток здатності до розуміння й регуляції емоційних станів.

Основною метою запропонованої тренінгової програми є підвищення рівня емоційного інтелекту та розвиток соціальних навичок молоді, яка бере участь у хоровій діяльності. У межах дослідження встановлено, що хоровий спів є не лише художньо-естетичною діяльністю, а й ефективним інструментом формування міжособистісної взаємодії, емоційної рефлексії та співпереживання. Тому актуальним є створення структурованої корекційно-розвивальної програми, яка б дозволила молодим людям цілеспрямовано формувати важливі складові емоційного інтелекту, а саме: здатність до розпізнавання, розуміння, регуляції власних емоцій і емоцій інших, уміння формувати і підтримувати позитивні соціальні зв'язки в колективі.

Програма спрямована на розвиток кількох ключових компетентностей. Насамперед це усвідомлення та вербалізація власних емоційних станів, що є основою емоційної саморефлексії. Молоді учасники, навчаючись виражати

емоції словами, краще розуміють себе і, відповідно, можуть більш ефективно взаємодіяти з іншими. Наступним завданням є розвиток емпатії та емоційної чутливості, що передбачає здатність вловлювати тонкі емоційні сигнали співрозмовників, бути уважним до невербальної поведінки й розуміти почуття інших без прямих вказівок. Це є особливо важливим у хоровому колективі, де значна частина спілкування відбувається без слів – через погляди, дихання, інтонації, міміку.

Не менш важливим завданням програми є покращення навичок міжособистісної комунікації та конструктивної взаємодії у групі. Йдеться про розвиток вмінь слухати й чути співрозмовника, виражати власні думки без агресії, встановлювати довірливі відносини. Через спеціально підібрані вправи учасники отримують можливість тренувати навички активного слухання, зворотного зв'язку, асертивного висловлення власної позиції. Окрему увагу приділено подоланню бар'єрів у спілкуванні, що виникають на тлі міжособистісної тривожності, а також формуванню психологічної безпеки всередині колективу.

З урахуванням цього визначено конкретні завдання тренінгу. По-перше, передбачено формування уявлень про структуру емоційного інтелекту, його функції в особистісному та соціальному житті, а також важливість його розвитку у межах спільної творчої діяльності. По-друге, тренінг має на меті активізувати рефлексивні процеси, допомогти учасникам глибше зрозуміти власні емоції, причини їх виникнення та способи їхнього конструктивного вираження. По-третє, одним із провідних завдань є розвиток практичних навичок емоційного резонансу: учасники навчаються не лише ідентифікувати емоційний стан іншого, а й відгукуватися на нього із співчуттям і розумінням. Четвертим завданням є створення умов для емоційного згуртування групи – шляхом спільного переживання, співпраці в межах вокальних і психогімнастичних завдань, налагодження довіри як основи для тривалої ефективної взаємодії у хоровому колективі.

Тренінгова програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції учасників молодіжного хору, базується на поєднанні психологічних, педагогічних і музикотерапевтичних підходів. Її структура побудована таким чином, щоб забезпечити поступове входження учасників у процес самопізнання, емоційного відкриття, міжособистісної взаємодії та колективної підтримки. Всі заняття реалізуються у формі тренінгу, що передбачає активну участь, практичну спрямованість, рефлексію та включення у безпечне групове середовище.

Кожне із восьми занять має чітко визначену тематику, що відповідає певним аспектам емоційного інтелекту – таким як емоційне усвідомлення, емпатія, саморегуляція, соціальні навички, групова згуртованість. Тренінг враховує специфіку хорового колективу як простору інтенсивної взаємодії, де комунікація часто відбувається невербально, через спільний звук, дихання, ритм та інтонацію. Саме тому в кожному занятті використано елементи вокальної імпровізації, тілесної психогімнастики та музичних вправ, які сприяють посиленню міжособистісного резонансу, зменшенню психологічних бар'єрів та активізації емоційного самовираження.

Тематичний план занять логічно вибудований за принципом «від себе – до інших»: спочатку учасники звертають увагу на власний емоційний досвід, ідентифікують свої ролі та переживання у колективі, далі вчать слухати інших, резонувати з емоціями партнера, розв'язувати конфліктні ситуації, а в кінцевому етапі – усвідомлювати спільний результат і зміни, яких вдалося досягти. Кожне заняття містить структурні блоки: мотиваційне введення, основну частину з виконанням практичних вправ, групову рефлексію та завершальний ритуал (пісня, візуалізація, вокальна релаксація тощо).

Таблиця 2.3

Тематичний план програми

№	Тема заняття	Змістова спрямованість	Очікувані результати
1	Емоції як мова спілкування	Усвідомлення емоцій, введення у тематику емоційного інтелекту	Розпізнавання базових емоцій, розуміння їх значення

2	Самоусвідомлення: хто я в хорі?	Рефлексія власної ролі у колективі, актуалізація ресурсів	Зростання самооцінки, формування групової ідентичності
3	Слухаю і чую: навички активного слухання	Комунікативні вправи на співчуття, зворотний зв'язок	Поліпшення комунікації та прийняття
4	Емпатія в дії	Психогімнастика, робота з мімікою, вокальні діалоги	Розвиток емоційного резонансу
5	Довіра і підтримка	Вправи на довіру, парна робота	Зменшення тривожності, емоційне зближення
6	Конфлікти в хорі: як ми реагуємо	Рольові ігри на розв'язання конфліктів	Опрацювання реакцій у напружених ситуаціях
7	Спільне звучання: єдність через голос	Імпровізаційний вокальний тренінг	Посилення згуртованості
8	Підсумки та рефлексія	Обговорення змін, вільна вокальна сесія	Усвідомлення досягнень, завершення процесу

Кожне заняття розроблено з урахуванням вікових особливостей молоді та особистісної динаміки групи. Під час реалізації програми важливо дотримуватися гнучкості у веденні тренінгу, враховувати зворотний зв'язок від учасників, а також забезпечити емоційно безпечне, приймаюче середовище для кожного члена хору. Завдяки поєднанню психологічного змісту з музичною діяльністю, програма забезпечує не лише розвиток емоційного інтелекту, а й збереження мотивації до участі у хоровому колективі, що є важливою складовою соціалізації молоді в сучасному культурному контексті.

У процесі реалізації тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції учасників молодіжного хору, було застосовано комплекс методів, що поєднують психологічні, педагогічні та мистецькі підходи. Такий міждисциплінарний підхід дозволив забезпечити високу ефективність впливу на особистісну сферу учасників, зокрема – на розвиток емоційної чутливості, емпатії, соціальної активності та згуртованості.

Методи добиралися з урахуванням вікових особливостей молоді, а також відповідно до специфіки хорової діяльності як колективного виду творчості.

Таблиця 2.4

Методи, застосовані у тренінговій програмі розвитку емоційного інтелекту та соціальної інтеракції молоді

Метод	Сутність та функції у тренінгу
Групові дискусії	Сприяють вербалізації емоцій, осмисленню особистого досвіду, розширенню світогляду через соціальне обговорення, формуванню довіри в групі.
Мозковий штурм	Активізує мислення учасників, стимулює пошук рішень у змодельованих ситуаціях, формує навички колективного вирішення соціальних проблем.
Арт-терапія	Забезпечує символічне вираження емоцій через мистецькі форми (малюнок, колаж, тілесна пластика); допомагає знизити тривожність і вільно проявляти внутрішні переживання.
Вокальна імпровізація	Розвиває емоційну експресію через голос, формує чутливість до емоційного стану інших, сприяє груповій згуртованості та творчій комунікації.
Активне слухання	Покращує навички сприйняття, емпатійного реагування та побудови емоційно значущої комунікації у груповій взаємодії.
Психогімнастика	Стимулює тілесне усвідомлення, невербальну експресію, розвиток емоційної відкритості, формування просторової взаємодії між учасниками.

Застосування зазначених методів супроводжувалося принциповим дотриманням базових засад тренінгової роботи. Зокрема, ключовими принципами реалізації програми стали:

- Добровільність участі – забезпечення внутрішньої мотивації, зниження психологічного опору до участі у вправах.
- Психологічна безпека – створення простору довіри, конфіденційності, безоцінювального ставлення, що дозволяє вільно висловлювати себе.
- Толерантність і прийняття – рівноправність усіх учасників незалежно від емоційного досвіду чи вокальних здібностей.

- Рефлексивність – стимулювання глибокого усвідомлення власних емоцій, поведінкових моделей, стосунків з іншими.
- Практична орієнтація – вправи спрямовані на реальні потреби учасників, з можливістю застосування здобутих навичок у хоровій діяльності та повсякденному спілкуванні.

Важливо підкреслити, що методи тренінгу тісно взаємодіяли між собою: прикладом, психогімнастика створювала тілесну розкутість, яка позитивно впливала на відкритість у вокальних імпровізаціях; дискусії – доповнювали мистецькі форми вербалізацією емоцій; активне слухання – формувало базу для якісного вокального діалогу.

Запропонована тренінгова програма є дієвим інструментом розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок молоді, залученої до хорової діяльності. Її системне впровадження сприяє формуванню емпатійного, відкритого та згуртованого хорового колективу. Завдяки поєднанню психотерапевтичних методів з елементами вокальної роботи, програма має великий потенціал для використання у закладах освіти, молодіжних центрах і хорових студіях як додатковий засіб емоційно-соціального виховання.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного кваліфікаційного дослідження на тему «Вплив хорового співу на емоційний інтелект і соціальну інтеракцію учасників молодіжного хору» було реалізовано всі поставлені завдання, що дозволило цілісно та багатоаспектно розкрити досліджувану проблему.

Аналіз основних методологічних підходів до вивчення емоційного інтелекту та соціальної інтеракції засвідчив наявність зростаючого інтересу у сучасній науці до розуміння механізмів соціально-емоційного розвитку особистості, особливо в умовах групової творчої взаємодії. Наукові джерела, що стосуються впливу мистецької діяльності, зокрема хорового співу, відображають певні теоретичні напрацювання, проте напрям, пов'язаний із дослідженням емоційного інтелекту та соціальної взаємодії саме у хоровому середовищі, виявився недостатньо висвітленим. Цей факт підтвердив доцільність і новизну обраного дослідження.

Під час розкриття змісту основних понять було з'ясовано, що емоційний інтелект включає когнітивні та афективні компоненти, які забезпечують здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати, виражати та регулювати емоції у міжособистісному спілкуванні. Соціальна інтеракція розглядається як багатокомпонентний процес взаємодії, що потребує розвинених навичок емоційної рефлексії та комунікативної компетентності. Хоровий спів охарактеризовано як інтегративну форму мистецької діяльності, що має значний потенціал для гармонізації міжособистісних стосунків, розвитку емоційної чутливості, згуртування та соціальної підтримки всередині колективу.

Окрема увага була приділена аналізу особливостей учасників молодіжного хору. З'ясовано, що молоді люди віком 18–25 років мають високу потребу у визнанні, самовираженні, належності до групи, що посилює значення групових творчих форм для їхнього особистісного зростання. Враховано вікові та психологічні характеристики респондентів: емоційна нестабільність, пошук ідентичності, прагнення до самореалізації та соціальної активності. Хорова

діяльність, за умов ефективної організації, виступає чинником, який сприяє позитивному впливу на особистість у межах цих психосоціальних запитів.

Детально обґрунтовано методологію емпіричної частини роботи. Вибірку становили 30 осіб – учасники молодіжного хору, переважно студенти мистецьких спеціальностей, віком від 18 до 25 років, із приблизно рівним представленням осіб обох статей. Добір респондентів здійснювався за критеріями вікової належності, активної участі у хоровій діяльності та відсутності психологічних протипоказів до участі у дослідженні. Використано психодіагностичний інструментарій, адаптований до вікових та освітніх особливостей вибірки, що включав методики на оцінку емоційного інтелекту, соціальної компетентності, рівня емпатії, а також анкету самооцінки комунікативних навичок.

Результати проведеного комплексного психодіагностичного обстеження засвідчили наявність статистично значущих змін у рівні емоційного інтелекту та якості соціальної взаємодії в учасників, що систематично займалися хоровим співом. Діагностовано зростання показників емоційної усвідомленості, емпатійності, здатності до саморегуляції, що є ключовими характеристиками емоційного інтелекту. Також простежувалося підвищення рівня ефективної комунікації, кооперативності та емоційної відкритості, що свідчить про покращення соціальної взаємодії в груповому середовищі.

Останнім етапом дослідження стала розробка та апробація тренінгової програми, що була спрямована на розвиток емоційного інтелекту та покращення соціальної взаємодії шляхом активного залучення до хорової діяльності. Програма включала вправи з емоційного усвідомлення, групові вокальні імпровізації, комунікативні завдання, що сприяли згуртуванню колективу та розвитку рефлексивних здібностей. Після впровадження тренінгу спостерігалось покращення у всіх діагностичних сферах, що підтверджує ефективність розробленого підходу.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про позитивний вплив хорового співу на розвиток емоційного інтелекту та соціальної інтеракції молоді. Практична значущість проведеної роботи полягає у можливості застосування її

результатів у психологічному супроводі творчих колективів, освітньо-культурній діяльності, а також у процесі групової психологічної підтримки та розвитку соціально значущих навичок у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аранчій В. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – 472 с. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/advanced_training_PSAU_6%20березня%20-%2016%20квітня%202023%20року.pdf (дата звернення: 02.05.2025).
2. Бабіченко Н. О. Методичні засади формування вокально-хорових компетенцій підлітків у позашкільних початкових закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти : зб. наук. праць. Київ, 2017. Вип. 22 (27). Ч. 2. С. 153–158.
3. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. №. 37. С. 68 – 75.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 308с.
6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005
7. Ворожбіт В. Категорія духовно-морального виховання учнівської молоді в історії педагогічної думки. Теорія і практика управління соціальними системами. 2011. № 4. С. 107–118.
8. Горбенко С. С. Виховна функція музики та її реалізація в процесі дитячого хорового співу. Мистецтво в школі : зб.ст. / упор. Гадалова І. М. Київ : Обрій, 1997. Вип. 2. С. 6 –13.

9. Горбенко С.С. Дитяче хорове виховання в Україні: навчально-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1999. 253с.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Дніпро: АСТ: ВКТ, 2019. 478с.
11. Гребенюк Н. Є. Вокально-виконавська творчість : дис. ... д-ра мистецтвознавства : 17.00.03. Київ, 2000. 370 с.
12. Дудик Р. Вплив хорової практики на індивідуальний розвиток особистості учня. Науковий вісник кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені тараса шевченка. серія: педагогічні науки. URL: <http://journals.kogpa.te.ua/index.php/pedagogy/article/view/124> (дата звернення: 03.05.2025).
13. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2019. 327с.
14. Єрошенко О. В. Емоційна сфера у вокальній творчості : музичноестетичні та виконавські аспекти : автореф. дис... канд. мистецтвознавства : 17.00.03. Харків, 2008. 19 с
15. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологічний часопис. 2021. № 7. С. 99 – 107
16. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186.
17. Кияновська Л. О. Музична психологія, її роль і місце в музичній освіті України. Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку: матеріали наук.-практ. конф. Київ: АМУ, 2011. С.153–157.
18. Князєв Г. Г. Адаптація версії “Опитувальника емоційного інтелекту”. Психологічний журнал. Київ: Барчард, 2012. №4. С.112–120.
19. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Вип. 2. С. 85–89.
20. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

21. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія : проблеми та перспективи. С. 100–104. URL:<http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294/1/%D0%9.pdf> (дата звернення: 04.05.2025).
22. Маляренко Г. Ю. Формування музичного сприйняття. Музична психологія та психотерапія. 2009. №2. С.46–72.
23. Манойлова М. А. Методика діагностики емоційного інтелекту. МЕІ. Харків: 2014. 24с.
24. Мартинюк А. Особливості хорового співу як форми духовно-морального виховання. URL: https://www.researchgate.net/publication/371593722_osoblivosti_horovogo_spivu_ak_formi_duhovno-moralnogo_vihovanna (дата звернення: 01.05.2025).
25. Мартинюк А. Психологічні особливості хорового співу в аспекті формування емоційного інтелекту особистості. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/277518> (дата звернення: 01.05.2025).
26. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. Ужгород, 2021. № 3. С. 20–23.
27. Масол Л. М., Грищенко Т. А. Становлення і розвиток музично-естетичного виховання у гімназіях України (XIX –початок ХХст.). Художня освіта і проблеми виховання молоді. Київ: ІЗМН, 2017. С.40–57.
28. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва. Київ, 2015. 80 с.
29. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості. Вип.14. Київ, 2018, С. 362–369.
30. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2013. 126с.
31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

32. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. Практична психологія та соціальна робота. 2008. №9. С. 22–27.
33. Овчаренко Н. Основи вокальної методики : наук.-метод. посіб. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2016. 116 с.
34. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01. Харків, 2010. 23 с.
35. Павленко О. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик.: матеріали всеукр. наук-практ. сем., м. Київ, 4 жовт. 2019 р. Київ, 2019. С. 36–38.
36. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
37. Пляченко Т.М. Методика викладання вокалу : навч.-метод. посіб. для студ. мистецького факультету (спеціальність “Музична педагогіка і виховання”). Кі-ровоград : КДПУ, 2015. 80 с.
38. Пляченко Т.М. Методика роботи з вокальним ан-самблем : робоча програма навчальної дисципліни: для студентів галузі знань 0202 “Мистецтво” напряму під-готовки 6.020204 “Музичне мистецтво” професійного спрямування “Сольний спів” першого (бакалаврського) освітнього рівня. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. 37 с. (нормативний документ).
39. Робертс Р. Д., Меттьюс Дж., Зайднер М., Люсін Д.В. Емоційний інтелект: проблеми теорії, вимірювання та застосування на практиці. Психологія.Журнал Вищої школи економіки.2004. Т.1. №4. С.3–26.
40. Савчук М. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608> (дата звернення: 04.05.2025).

41. Санько К. О. Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. Сучасна психологія: теорія і практика. 2015. Вип. 27–28 березня. С. 44–47.
42. Смирнова Т.А. Хорознавство (історія, теорія, методика) : навчальний посібник. Видання третє, доповнене. Харків : ХНПУ, “Федорко”, 2018. 212 с.
43. Холопова В.М. Музичні емоції. Харків, 2010. 325с.
44. Цюра С. Розвиток диригентсько-хорової педагогіки в Україні: виклики сьогодення. Молодь і ринок : щомісячний науково-педагогічний журнал. 2022. № 1 (199). С. 170–175.
45. Черкасов В. Ф. Вокально-хорова робота й формування співацьких навичок учнів на уроках музичного мистецтва. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки. 2012. Вип. 107(1). С. 26-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2012_107%281%29__6 1 (дата звернення: 04.05.2025).
46. Юрчук С. В. Робота над вокально-хоровими навичками: методичний посібник. Хмельницький: Хмельницький державний центр естетичного виховання учнівської молоді, 2011. 22 с.
47. Юцевич Ю.Є. Теорія і методика формування та розвитку співацького голосу. Київ, 2018. 160 с.
48. Ackerman C. What is emotional intelligence? Ways to improve it. URL: <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-eq> (дата звернення: 04.05.2025).
49. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications. 2012. No 5. P. 2 – 50.
50. Gardner H. Multiple intelligences : the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
51. Keyes C. L. M. The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior. 2002. No 1. P. 207–222.

52. Matthews G. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2014. 420p.
53. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol. 4. No 8, P. 197–208.
54. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. No. 1, P. 10 – 28. URL: <https://doi.org/10.1159/000353263> (дата звернення: 04.05.2025).
55. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol.9. pp.185–211.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору соціально-демографічних даних учасників дослідження

1. Вік: _____
2. Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча
3. Освіта:
 - ☐ Повна загальна середня
 - ☐ Неповна вища
 - ☐ Вища
4. Ви є учасником хору: ☐ Так ☐ Ні
5. Тривалість участі у хоровому колективі:
 - ☐ Менше 6 місяців
 - ☐ Від 6 до 12 місяців
 - ☐ Більше 1 року
6. Чи маєте музичну освіту? ☐ Так ☐ Ні
7. Чи брали участь у виступах хору на публіці? ☐ Так ☐ Ні
8. Як часто відвідуєте репетиції?
 - ☐ Один раз на тиждень
 - ☐ Два і більше разів на тиждень
 - ☐ Нерегулярно

Додаток Б

Методика визначення рівня емоційного інтелекту (за Н. Холлом, адаптована версія)

Мета методики:

Визначити рівень розвитку емоційного інтелекту (EI) особистості, зокрема її здатності розуміти власні емоції, регулювати їх, розпізнавати емоції інших людей та ефективно взаємодіяти у соціумі.

Опис методики:

Методика є опитувальником, який складається з 30 тверджень, згрупованих за п'ятьма основними шкалами емоційного інтелекту:

1. Емоційна усвідомленість (самосвідомість)
2. Керування емоціями (саморегуляція)
3. Самомотивація
4. Емпатія
5. Розпізнавання емоцій інших / соціальні навички

Інструкція до заповнення:

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь його відповідності вам за п'ятибальною шкалою:

- 5 – повністю згоден
- 4 – скоріше згоден
- 3 – важко відповісти
- 2 – скоріше не згоден
- 1 – зовсім не згоден

Шкала	Приклади тверджень
Емоційна усвідомленість	Я можу швидко визначити, що саме я відчуваю у складних ситуаціях.
Саморегуляція	У напружених ситуаціях я здатен/здатна зберігати спокій і раціональність.
Самомотивація	Я зберігаю мотивацію навіть тоді, коли стикаюсь із невдачами.
Емпатія	Я легко відчуваю, коли хтось із мого оточення потребує підтримки.

Соціальні навички	Мені легко підтримувати доброзичливі стосунки з різними людьми.
-------------------	---

Оцінювання результатів:

Після заповнення анкетні дані підсумовуються окремо за кожною шкалою. Кожна шкала може набрати від 6 до 30 балів (по 6 тверджень у кожній категорії).

Інтерпретація рівнів (для кожної шкали окремо):

- 25–30 балів – високий рівень розвитку компетенції;
- 19–24 бали – середній рівень;
- 18 і менше – низький рівень.

Загальний рівень емоційного інтелекту визначається як сума балів за всіма п'ятьма шкалами:

- 121–150 балів – високий EI;
- 90–120 балів – середній рівень EI;
- менше 90 балів – потребує розвитку або корекційної роботи.

Методика дослідження соціальної інтеракції (опитувальник «Соціальна компетентність») – адаптація Т. Леонтьєвої

Мета методики: Оцінити рівень соціальної компетентності та здатності індивіда ефективно взаємодіяти в міжособистісних ситуаціях. Методика дозволяє виявити рівень розвитку навичок соціальної інтеграції, спілкування, адаптивності в соціальних контактах, а також уміння вирішувати соціальні проблеми.

Опис методики: Опитувальник складається з 30 тверджень, що охоплюють різні аспекти соціальної взаємодії, які об'єднані у три ключові шкали:

1. Комунікативна ініціативність (готовність вступати в контакт, активність у спілкуванні);
2. Соціальна адаптивність (здатність до гнучкого реагування в нових соціальних ситуаціях);
3. Рефлексивність соціальної поведінки (усвідомлення власної ролі у міжособистісній взаємодії).

Оцінка	Характеристика
1	Зовсім не відповідає мені
2	Скоріше не відповідає
3	Важко відповісти / іноді відповідає
4	Скоріше відповідає
5	Повністю про мене

Шкала	Твердження
Комунікативна ініціативність	Мені легко підтримати розмову з незнайомими людьми.
	Я активно залучаюсь до обговорення під час групової роботи.
Соціальна адаптивність	Я легко пристосовуюсь до нових соціальних умов.
	У конфліктних ситуаціях я зазвичай шукаю компроміс.
Рефлексивність	Я часто аналізую, як моя поведінка вплинула на інших.
	Мені важливо розуміти, як мене сприймають оточуючі.

Інтерпретація результатів: Оцінювання проводиться шляхом підрахунку балів за кожною шкалою окремо. Кожна шкала включає 10 тверджень, отже, максимальний бал – 50. Загальний рівень соціальної компетентності визначається як сума всіх трьох шкал (максимум – 150 балів).

Рівні соціальної компетентності:

- 121–150 балів – високий рівень: респондент упевнено почувається у соціальних ситуаціях, має добре розвинені навички взаємодії та комунікації;
- 91–120 балів – середній рівень: респондент здатен адаптуватися в більшості соціальних контекстів, проте може виникати певна скутість у нових або складних ситуаціях;
- 90 балів і менше – низький рівень: особа зазнає труднощів у спілкуванні, не завжди розуміє соціальні сигнали, відчуває бар'єри у взаємодії.

Застосування у дослідженні: Опитувальник «Соціальна компетентність» був застосований на етапах до і після впровадження тренінгової програми серед учасників молодіжного хору. Результати дозволили об'єктивно зафіксувати позитивні зрушення у рівнях комунікативної ініціативності та соціальної адаптивності, що свідчить про ефективний вплив колективної мистецької діяльності (зокрема, хорового співу) на формування і розвиток соціальних навичок молоді.

Програма тренінгу розвитку емоційного інтелекту та соціальної взаємодії
засобами хорового співу

Назва заняття	Тема	Мета заняття	Основні вправи	Тривалість
Заняття 1	«Знайомство у хорі»	Формування емоційної відкритості, зниження тривожності	Вокальні ігри, «Коло імен», командні завдання	60 хв
Заняття 2	«Мої емоції та спів»	Розпізнавання власних емоцій, розвиток саморефлексії	Вокальна імпровізація, емоційний малюнок, вправа «Звук настрою»	90 хв
Заняття 3	«Ми як команда»	Розвиток навичок взаємодії та довіри	Вправи на співпрацю, створення вокального ансамблю	75 хв
Заняття 4	«Мистецтво слухати»	Активне слухання, невербальна взаємодія	Вправа «Сліпий диригент», обмін ролями	60 хв
Заняття 5	«Концертна симуляція»	Інтеграція набутих навичок	Проба концерту, рефлексія, аналіз емоцій	90 хв

Усереднені результати вибірки з 60 осіб

Показник	До тренінгу (M±SD)	Після тренінгу (M±SD)	Δ, %	P (значущість)
Емоційна саморегуляція	3,1 ± 0,5	4,0 ± 0,4	+29%	p < 0.01
Емпатія	2,8 ± 0,6	4,2 ± 0,5	+50%	p < 0.01
Соціальна відкритість	3,3 ± 0,4	4,1 ± 0,3	+24%	p < 0.05
Уміння працювати в групі	3,5 ± 0,6	4,3 ± 0,4	+23%	p < 0.05