



Наукові перспективи
Видавнича група

ISSN 2786-5274 (Print)
DOI:10.52058/2786-5274-2025-6(46)

*Ми йдемо за тачкою
намаши в дорозі світу
за Батюшкіним
В. Довгань*



Наукові інновації та передові технології

СЕРІЯ "УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ"

СЕРІЯ "ПРАВО"

СЕРІЯ "ЕКОНОМІКА"

СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



№ 6(46) 2025

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління
у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

«Наукові інновації та передові технології»

*(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право»,
Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*

Випуск № 6(46) 2025

Київ – 2025

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration



within the work of the Publishing Group «Scientific Perspectives»

«Scientific innovations and advanced technologies»

(Series «Management and administration», Series «Law», Series «Economics», Series «Psychology», Series «Pedagogy»)

Issue № 6(46) 2025

Kyiv – 2025



Журнал «Наукові інновації та передові технології»

(Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право»,
Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)

№ 6(46) 2025



ISSN 2786-5274 Print

УДК 001.32:1 /3/(477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46))

**«Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування»,
Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»):
журнал. 2025. № 6(46) 2025. С. 2186.**

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління
(Рішення від 06.06.2025, № 4/6-25)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія КВ № 24962-14902Р від 13.09.2021 р.*

*Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук
Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації
«Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і
психологів з духовно-морального виховання».*



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290
журналу присвоєно категорію "Б" із права**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89
журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу
присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу
присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво
та торгівля, 015 - професійна освіта**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу
присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія**



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір, шляхом оприлюднення результатів наукових досліджень.

Головний редактор:



Романенко Євген Олександрович — доктор наук з державного управління, професор, Заслужений юрист України, полковник Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України, Президент громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)





Андрусів Л.З. КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ОСНОВА ІННОВАЦІЙ У ТЕХНІЧНИХ ГАЛУЗЯХ	1846
Артемова О.І. РОЗКРИТТЯ СУТНОСТІ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ «Я» У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	1857
Атаханов Б.К. ТЕХНІКИ ПРОФІЛАКТИКИ КРИЗОВИХ СТАНІВ	1867
Багрій В.В., Мочерад В.М. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС	1874
Богомолова М.Ю. ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ЗОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ У СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ШЛЯХОМ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ	1888
Большакова А.М., Хомуленко Б.В., Дубінін Д.О. ПРОПЕДЕВТИКА ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ФОРМУВАННІ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ (КІПТ-ПІДХІД)	1899
Борисюк О.М. АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ПОКРАЩЕННЯ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД	1912
Будяченко О.М. КОУЧИНГ ЯК РЕСУРСНА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ І КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ НА РОБОТІ	1925
Виноградова А.В. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	1934
Гірняк А.Н., Глух П.В. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОНСТРУКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТРАТЕГІЧНІЙ РЕАЛІЗАЦІЇ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ	1944
Калюжна Є.М., Левченко В.В., Репетій С.Т., Лісова Н.А., Войтенко О.Б. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ	1955
Козира П.В. ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З КЛІЄНТАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД АЛКОГОЛЮ	1970



УДК: 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1955-1969](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1955-1969)

Калюжна Євгенія Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Левченко Вікторія Володимирівна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-4691-9445>

Репетій Світлана Тимофіївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-6946-0142>

Лісова Наталія Анатоліївна викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0000-3727-6500>

Войтенко Ольга Борисівна магістрантка кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті здійснено аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень з вивчення проблематики емоційного інтелекту, розглянуто декілька концептуальних підходів до розуміння його феноменології та можливостей активного психологічного впливу. Продемонстровано наявність методологічної різноманітності як у тлумаченні феномену емоційного інтелекту, так і визначенні ефективного інструментарію його діагностики і розвитку як фактору забезпечення успішної соціальної адаптації та самореалізації особистості.

На основі вивчення напрацьованого на теперішній час теоретичного фундаменту щодо вирішення даної проблематики, запропоновано технологію розвитку емоційного інтелекту із застосуванням цифрових інструментів, спрямовану на активацію навичок самомотивації, емпатії та управління емоціями. Розроблена технологія базується на досвіді успішного використання методології гештальт-підходу у психологічній практиці, адже такий підхід орієнтований на усвідомлення та аналіз емоцій в моменті, розвиток емоційної компетентності.





За підсумками апробації запропонованої технології наголошено, що рівень емоційного інтелекту особистості можливо й доцільно підвищувати, адже це допомагає будувати гармонійні відносини, досягати професійних цілей та жити повноцінним життям. В якості перспективи дослідження у цій площині визначено подальші наукові пошуки та розроблення дієвих психологічних інструментів розвитку емоційного інтелекту як потужного адаптивного потенціалу та ресурсу особистості.

Ключові слова: особистість, емоційний інтелект, емоційна компетентність, емпатія, емоційність, адаптивний потенціал, ресурсність, самореалізація.

Kaliuzhna Yevheniia Mykolaivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Levchenko Viktoriia Volodymyrivna Candidate of Philosophical Science, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-4691-9445>

Repetiy Svitlana Tymofiivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-6946-0142>

Lisova Nataliia Anatoliivna Lecturer at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0000-3727-6500>

Voitenko Olga Borysivna Master's student at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv,

PSYCHOTECHNOLOGIES FOR DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE AS AN ADAPTIVE POTENTIAL OF THE PERSONALITY

Abstract. The article analyzes Ukrainian and international studies on the issue of emotional intelligence, reviewing several conceptual approaches to understanding its phenomenology and the possibilities of active psychological influence. It demonstrates the presence of methodological diversity in both interpreting the phenomenon of emotional intelligence and identifying effective tools for its assessment and development as a factor ensuring successful social adaptation and personal self-realization.





Based on the current theoretical foundation addressing this issue, the article proposes a technology for developing emotional intelligence using digital tools aimed at activating skills in self-motivation, empathy, and emotional regulation. The proposed technology is based on the successful use of the gestalt methodology in psychological practice, as this approach focuses on awareness and analysis of emotions in the present moment and the development of emotional competence.

The results of testing the proposed technology emphasize that the level of a person's emotional intelligence can and should be improved, as it helps build harmonious relationships, achieve professional goals, and lead a fulfilling life. As a future research perspective in this field, further scientific exploration and the development of effective psychological tools for cultivating emotional intelligence as a powerful adaptive potential and personal resource are outlined.

Keywords: personality, emotional intelligence, emotional competence, empathy, emotionality, adaptive potential, resourcefulness, self-realization.

Постановка проблеми. У сучасному нестабільному, потенційно стресогенному світі значення психоемоційної стійкості й, водночас, чутливості, складно переоцінити, тож вивчення феномену емоційного інтелекту як емоційної компетентності особистості (здатності до розуміння, прийняття та саморегуляції емоцій) набуває принципової важливості. Враховуючи, що на сьогодні емоційний інтелект є однією з ключових особистісних характеристик та потужним ресурсом соціальної ефективності, розвиток емоційного інтелекту різноманітними методами все частіше стає предметом уваги дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна психологія визначає емоційний інтелект як здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами – як власними, так і інших людей, що формується протягом життя у спілкуванні та професійній діяльності. У теоретичному плані концепція емоційного інтелекту відображає ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів. Це концепт, який інтегрує емоційні та когнітивні процеси, дозволяючи людині ефективно функціонувати в соціумі, адаптуватися до змін та приймати обґрунтовані рішення. Емоційний інтелект визначає, наскільки людина вміє розуміти власні почуття, керувати ними та ефективно взаємодіяти з оточуючими. Протягом багатьох років вчені намагалися знайти найбільш точний спосіб описати цю здатність, і так з'явилися різні моделі емоційного інтелекту, серед яких найбільш відомими є модель Саловея-Маєра, модель Гоулмана та модель Бар-Она. У вітчизняній психології природа та структура емоційного інтелекту особистості вивчаються такими науковцями, як О. І. Боковець, Л. М. Карамушка, О. П. Ляш, Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко, О. П. Саннікова, О. Д. Сафін, Н. В. Слободяник, Т. В. Циганчук, Н. В. Чепелева та багатьма іншими дослідниками. З погляду практики означений конструкт отримує свій розвиток у контексті досліджень





успішності людини у різних сферах життя і діяльності. Вчені одностайні щодо необхідності пошуку валідних інструментів розвитку емоційного інтелекту, який визнається фактором забезпечення успішної соціальної адаптації та самореалізації особистості, тому наукові розвідки в цьому напрямку й до сьогодні залишаються актуальними.

Мета статті – проаналізувати концептуальні погляди на феномен емоційного інтелекту та визначити дієві психологічні інструменти його розвитку як адаптивного потенціалу особистості.

Виклад основного матеріалу. Від самого початку свого існування як самостійної наукової категорії, емоційний інтелект розкривається завдяки працям таких вчених як Д. Гоулман, Д. Карузо, Г. Гарднер, Дж. Майер, П. Саловей та інших вчених. Вперше цей термін був введений у 1990 році американськими психологами Пітером Саловеем та Джоном Майером для позначення специфічних властивостей людської психіки, таких як уміння розбиратися у власних почуттях, розуміти настрій людей, а також здатність регулювати власні емоції. До виокремлення у незалежний науковий конструкт, емоційний інтелект розглядався у рамках теорії соціального інтелекту, що розроблялась такими вченими як Г. Айзенк, Х. Вайсбах, Х. Гарднер, Дж. Гілфорд, У. Дакс, Е. Торндайк.

Феноменологія емоційного інтелекту розкривається через вивчення природи та ролі емоцій у міжособистісному сприйнятті, розумінні та реакції на навколишній світ. Вона описує, як емоції впливають на мислення людини, прийняття рішень, соціальні відносини та загальний психологічний стан. У цілому, дослідники погоджуються із тлумаченням явища емоційного інтелекту як здатності особистості інтелектуально управляти власним емоційним життям.

Говард Гарднер у своїй праці «Frames of mind» стверджував, що інтелект не може обмежуватися когнітивними здібностями, а також повинен включати інші аспекти: емоції та соціальні взаємодії. Він підкреслив важливість адаптації до реального життя, для чого потрібні всі навички – когнітивні, соціальні та емоційні. На основі власних досліджень Г. Гарднер виділив підтипи інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний, емоційний. Емоційний тип він розділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект раніше описували в психологічній літературі, адже це поняття називалося соціальним інтелектом, або соціальною компетентністю. Найголовнішою особливістю було те, що поняття соціального інтелекту характеризувало вміння людини взаємодіяти з іншими людьми. На відміну від міжособистісного інтелекту, внутрішньоособистісний інтелект характеризувався вмінням людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, а також мотивувати себе на досягнення успіху [10].

Деніел Гоулман одним із перших показав, що емоційний інтелект не тільки впливає на внутрішній стан людини, а й визначає її здатність будувати





стосунки та досягати успіху. Він виділив п'ять головних складових, першою з яких є самоусвідомлення – здатність чітко розуміти свої емоції. Людина, яка володіє цією навичкою, не тільки знає, що вона відчуває в певний момент, але й розуміє, як ці почуття впливають на її рішення та поведінку. Другою важливою рисою є саморегуляція, яка допомагає контролювати емоційні імпульси. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають сильну внутрішню мотивацію, яка допомагає їм долати труднощі та не зупинятися перед перешкодами. Ще однією важливою навичкою є емпатія – здатність розуміти почуття інших людей, що допомагає не тільки будувати міцні стосунки, а й бути хорошим лідером, колегою, другом. Завершальною складовою моделі є соціальні навички – вміння ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та знаходити спільну мову з різними людьми, адже це важливий аспект у будь-якій професійній діяльності та особистому житті. За даними Гоулмана, у людей з розвиненим емоційним інтелектом краще психічне здоров'я, ефективність роботи та лідерські навички. При цьому 67% лідерських здібностей припадають на емоційний інтелект, що важливіший за технічні знання та IQ у два рази [3].

Це підтверджується дослідженням компанії Egon Zehnder, у рамках якого було проаналізовано 515 керівників вищої ланки та з'ясовано, що люди з розвиненим емоційним інтелектом мають більше шансів на успіх. Дослідниками технологічного інституту Карнегі встановлено, що 85% нашого фінансового успіху пов'язані з емоційним інтелектом, лідерством та вмінням спілкуватися, і лише 15% залежить від технічних знань [22].

Крім того, поняття емоційного інтелекту вміщує в собі такі явища, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, нервово-психологічна стійкість, толерантність до невизначеності тощо (О. Ляш, О. Хуртенко, & С. Марчук, 2023). Тим самим, можна стверджувати, що емоційний інтелект можна вважати найважливішою навичкою сьогодення [8].

Реувен Бар-Он запропонував ще ширший погляд на емоційний інтелект. Його модель показує, що ця навичка визначає, наскільки людина може адаптуватися до змін та соціального середовища. Основою цієї моделі є внутрішньоособистісні навички – вміння розуміти себе, оцінювати свої сильні й слабкі сторони, а також контролювати власні емоції (R. Bar-On, & J. Parker, 2000). Але людина не може існувати у вакуумі, тому важливими є також міжособистісні навички – здатність до емпатії та побудови гармонійних відносин. Ще одним важливим компонентом є адаптивність. Життя постійно змінюється, і людина з розвиненим емоційним інтелектом легко пристосовується до нових обставин, швидко знаходить вихід зі складних ситуацій. Щоб справлятися з труднощами, потрібна стресостійкість – здатність не піддаватися паніці, контролювати свої імпульси та зберігати емоційну рівновагу. І, нарешті, загальний настрій – те, що впливає на те, як людина сприймає світ. Оптимізм і задоволеність життям допомагають легше долати виклики та підтримувати мотивацію [17].





Структура емоційного інтелекту, запропонована П. Саловеем і Дж. Майером (J. Mayer, P. Salovey, & D. Caruso, 2002), включає чотири компоненти: розрізнення, сприйняття та вираз емоцій; емоційна фасилітація мислення; розуміння емоцій; управління емоціями. Згідно з результатами досліджень Майера і Саловея, «люди, що володіють високим рівнем емоційного інтелекту (EQ), здатні до більш швидкого прогресу в певних областях і більш ефективному використанню своїх здібностей». Основна думка полягала в тому, що хоча емоції і інтелект зазвичай протиставляються, насправді вони взаємопов'язані, переплетені і дуже часто досить тісно взаємодіють. І від успіху даної взаємодії безпосередньо залежить успіх людини в багатьох сферах життя [21].

У свою чергу, Даніель Гоулман (2020) виділяє наступну структуру EQ – самосвідомість (емоційна самосвідомість, точна самооцінка, комплекс компетенцій, які дозволяють нам усвідомити свою інтропсихічну діяльність), самоконтроль (упевненість у собі, приборкання емоцій, відкритість, адаптивність), соціальну чуйність (співпереживання, ділова поінформованість, люб'язність, комплекс компетенцій, які дозволяють нам поважати емоційно почуттєву інформацію із соціального оточення, а також розуміти, до яких результатів приводять наші емоційні реакції), керування відносинами (наснага, вплив, допомога в самовдосконаленні, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота й співробітництво, свідоме позиціонування себе в соціальному середовищі). Ці компоненти ЕІ взаємодіють та взаємозалежать, впливаючи на різні сфери життя, включаючи освіту, професійну діяльність та міжособистісні відносини [3].

Українська дослідниця Е. Носенко (2003) аналізує явище емоційного інтелекту в контексті поєднання зовнішнього та внутрішнього світу особистості, до яких входять п'ять складових: сумлінність, відкритість до нового досвіду, емоційна стійкість, дружелюбність та екстраверсія. Ці складові відображають характер інтернального чи екстернального контролю, мотивації діяльності людини, її типу поведінки. З цієї концептуальної позиції, емоційний інтелект виступає основним аспектом відображення реальності, що має власну ієрархічну структуру відповідно до рівня його сформованості та визначення форм відображення детермінантів у свідомості людини. Зокрема, дослідниця виділяє три критерії оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту: 1) домінування зовнішнього компонента над внутрішнім – низький рівень; 2) домінування внутрішнього компонента над зовнішнім – середній рівень; 3) гармонійне поєднання, що дозволяє здійснювати реагування на емоційні подразники на надситуативному рівні – високий рівень [13].

Суттєвим компонентом структури психологічної компетентності вчені вважають психологічні знання, до яких відносять: 1) диференціально-психологічні знання – знання про особливості засвоєння навчального матеріалу суб'єктами навчання у відповідності з індивідуальними та віковими





характеристиками; 2) соціально-психологічні знання – знання про особливості навчально-пізнавальної та комунікативної діяльності групи чи окремого її члена, про особливості взаємостосунків учителя з класом, про закономірності спілкування; 3) аутопсихологічні знання – знання про позитивні аспекти та недоліки власної діяльності, особливості своєї особистості та її характерні якості (Б. Барчі & К. Магерович, 2023). Емоційний інтелект також аналізується як конструкт, який складається з п'яти основних елементів: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички [4].

Отже, на сьогодні емоційний інтелект аналізується як багатокомпонентне особистісне утворення, що забезпечує здатність відслідковувати, вірно ідентифікувати власні та чужі почуття й емоційні стани, диференціювати їх та використовувати ці відомості у поточній діяльності [12]. Незважаючи на відмінності у структурі емоційного інтелекту, характеристики основних складових, слід погодитись із тим, що всі існуючі на сьогодні концептуальні моделі наголошують на важливості емоційного інтелекту в професійному та особистому житті та його розвитку у будь-якому віці, сприяють появі різних методик та тестів для вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту, а також підвищують інтерес наукової спільноти до вивчення емоційного інтелекту в усіх важливих сферах людської діяльності [2].

Відомо, що процес розуміння емоцій складається з перцепції, ідентифікації, вербалізації, усвідомлення, осмислення. Перцепція емоцій – це сприймання емоційних переживань, або їхніх експресивних проявів. Ідентифікація емоцій передбачає конкретне визначення певного стану або переживання. Вербалізація емоцій включає вислови про окремі прояви та стани. Усвідомлення емоцій виявляється в розуміння причин, які викликають дану емоцію, та наслідків, до яких вона може призвести (І. Руденко, 2020).

Щодо зростаючої особистості, важливо враховувати, що дитячі реакції ґрунтуються на сприйнятті стану значущих дорослих, зокрема, їх емоційні реакції стають орієнтирами для емоційних проявів дитини (В. Левченко & О. Луценко, 2023). За неможливості висловлювати власні емоції, дитині важко встановлювати контакти. Може спостерігатись відсутність емоційного відгуку, з'являється відчуття відокремленості, що впливає на систему комунікації та взаємовідносин з оточенням. Не маючи змоги ділитися переживаннями, дитина відчуває себе самотньою, відчуженою, що свідчить про травматичний вплив подій. Допомогти дитині впоратися можуть батьки, їх спосіб взаємодії з дитиною, коли приймають, розділяють та контейнують важкі спогади, емоційний стан, травматичні події [6].

За даними досліджень, такі характеристики особистості як життєстійкість та самоефективність позитивно корелюють із рівнем розвитку емоційного інтелекту та можуть вважатися засобами його підвищення (Марциняк-Дорош, О., & Боднар, Р., 2022). Тим самим, емоційну компетентність можна вважати не лише засобом підвищення психологічної стійкості





особистості, а й інструментом підвищення якості соціальної взаємодії й професійної діяльності. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміють природу власних емоцій і можуть ефективніше керувати ними в різних життєвих ситуаціях. Зокрема, у стресових ситуаціях, таких як вирішення конфліктів або прийняття важливих рішень, люди з високим емоційним інтелектом можуть зберігати холоднокровність, робити раціональні висновки на основі власних і чужих емоцій і приймати зважені рішення. Тож щоб побудувати ефективну життєву стратегію та реалізувати власний особистісний потенціал, потрібно зрозуміти свої сильні драйвери та приділити увагу слабким [18].

Без сумніву, емоційний інтелект відіграє вагомую роль у регуляції психоемоційних станів, адекватній ідентифікації та експресії внутрішніх емоційних і психічних станів людини, встановленню їх зв'язків із конкретними ситуаціями та спрямуванню своєї поведінки на переживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів [1; 13; 20].

На сьогодні дослідники емоційного інтелекту акцентують той факт, що високий рівень його розвитку є передумовою просоціальної поведінки, а низький рівень його розвитку пов'язаний з різними формами соціальної дезадаптації (К. Луца, 2023). Як наголошується, розвинений емоційний інтелект сприяє підвищенню якості міжособистісних взаємин, здатності до співпраці та толерантного ставлення до інших людей, а також є основою розвитку творчих здібностей і самовдосконалення (О. Маруховська, Н. Ришак, & О. Гапончук, 2023).

Як наголошують дослідники, робота над розвитком емоційного інтелекту є кропіткою і нелегкою, що передбачає радикальну зміну світу в собі і навколо себе в побутовому та робочому оточенні [16]. Щоб розвинути в собі здатність до емоційної саморегуляції, насамперед, слід погодитися з тим, що прояв емоцій – це нормально. Адже вони містять інформацію, яка допомагає адаптуватися до навколишнього світу та приймати рішення. Необхідно визнати важливу роль емоцій і використовувати їх для досягнення високих результатів у роботі. Завдання розвитку емоційного інтелекту може виявитися доволі складним, проте, результат вартий витрачених зусиль [14; 15].

Вочевидь, що рівень емоційного інтелекту особистості можливо й доцільно підвищувати. Зокрема, у рамках дослідження потенціалу гештальт-підходу як методологічної основи розвитку емоційного інтелекту (Є. Калюжна, & О. Баранова, 2024), було здійснено спробу розробки методу активного психологічного впливу, спрямованого на активацію навичок самотивації, емпатії та управління емоціями зусиль [5].

Не вимагає додаткової аргументації той факт, що гештальт-підхід орієнтований на розвиток самосвідомості, сприяє емоційній регуляції та міжособистісним стосункам, які є важливими компонентами емоційного інтелекту. Один із основних принципів гештальт терапії «тут-і-тепер» наголо-





шує на важливості ідентифікації своїх емоцій та почуттів як то кажуть «в моменті». На цих засадах і будувалася ідея створення чат-бота як інструменту розвитку емоційного інтелекту, реалізація якої передбачала: 1) неочікуване сповіщення протягом дня «Ти як?» аби людина зупинилася та замислилася про те, що вона зараз відчуває; 2) психоедукаційну частину про те, які емоції та почуття існують та як вони можуть відчуватись.

Таким чином, забезпечувалися такі ключові моменти – фокусування та ідентифікація емоцій, розуміння їх відтінків, а також психоедукаційний ефект, що надавав можливість орієнтуватися в інформації щодо природи та функцій різних емоцій.

Платформою для створення та активації чат-бота слугував месенджер Telegram (рис. 1).

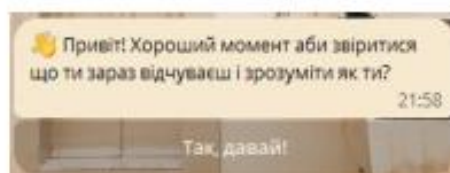


Рис 1. Перше сповіщення SelfCheck

Передбачалося, що цільовою аудиторією цього боту стануть користувачі платформи, а не якась конкретна специфічна група, знайома з основами психології та назвами усієї палітри почуттів. Тож у нашому випадку було логічно умовно поділити всі почуття на позитивні та негативні, а для розрізнення суб'єктивного забарвлення емоцій було сформульоване питання «Те, що ти зараз відчуваєш, скоріше схоже на приємне, неприємне чи нейтральне?» (рис. 2). Варіант «Нейтральне» був доданий з урахуванням того, що інколи справді важко визначити полюс своїх почуттів, подекуди спокій – це просто спокій, і він ані приємний, ані неприємний, а просто нейтральний.

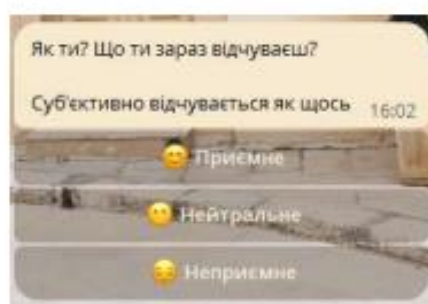


Рис 2. Друге сповіщення SelfCheck





Наступним питанням-кроком було таке: «Те, що ти відчуваєш, більше схоже на...» (рис. 3). Також було передбачено опцію «Це не зовсім те, що мені хотілося» з можливістю повернутися до попереднього кроку. Таким чином було запропоновано 20 «прохідних» почуттів. До приємних відносилися: радість, ніжність, пристрасть. До нейтральних: спокій, інтерес, здивування, розгубленість, хвилювання, нудьга та втома. До неприємних: злість, стаж, сум/журба, сором, провина, образа, заздрість, відрaza/огида, приреченість та безсилля. Основна мета – продемонструвати, що існують відтінки почуттів, які також можна ідентифікувати.

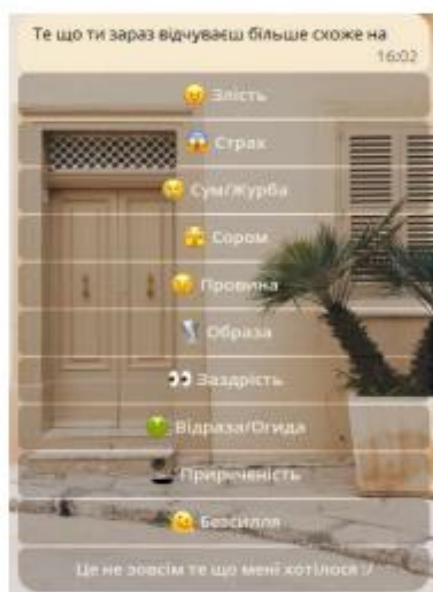


Рис 3. Третє сповіщення SelfCheck

Тож після того як людина обирала з пропонуванних емоцій, до прикладу, «Злість», наступним етапом вона бачила питання «Який відтінок твого почуття?». Так, злість була представлена наступними відтінками: невдоволення, роздратування, обурення, злість, гнів та лють. Всі ці слова обов'язково супроводжувалися емодзі для кращого візуального підкріплення та певного роду візуалізації. Після того як людина натискає на якесь слово серед цих відтінків він бачить короткий текст про це почуття, там коротко описано що це і які функції виконує це почуття.

На цьому етапі у людини з'являється вибір або натиснути кнопку «Чекай пройдено» і завершити, або прочитати детальніше ще два розділи, які не є обов'язковими, але допоможуть краще себе зрозуміти та дізнатися щось нове





про ці почуття. Це розділи «Як це може відчуватися в тілі?» та «Як це можна проживати?».

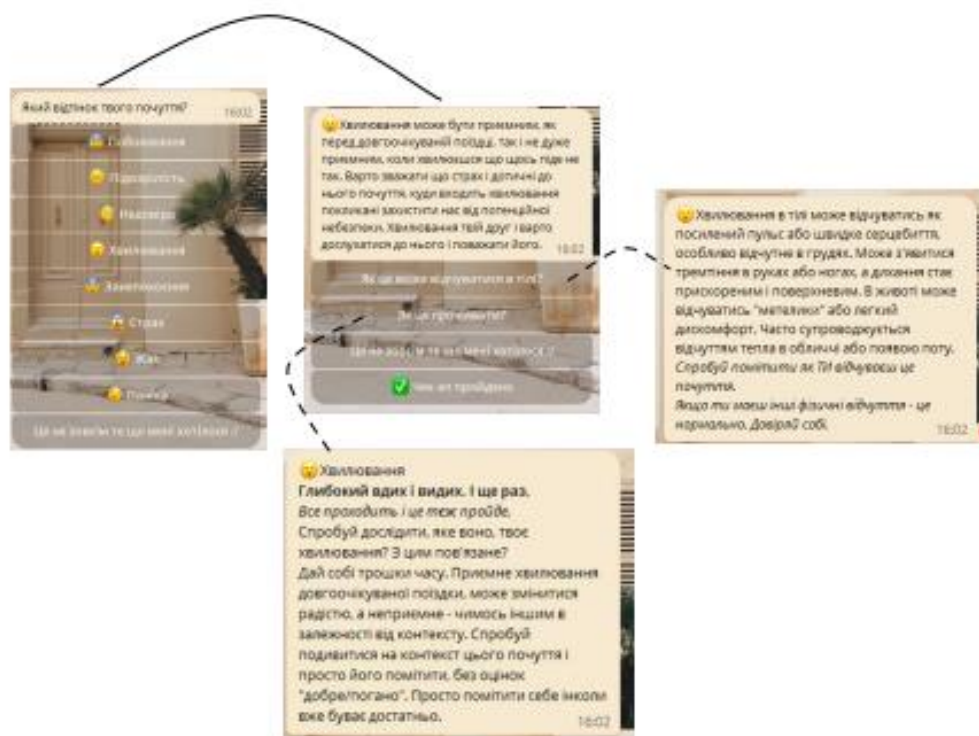


Рис 4. Четверте сповіщення в SelfCheck

Таким чином, у ході розробки було описано всього 80 емоцій та почуттів. Кожному з них було підібрано емоджі та розписано психоедукаційний матеріал про функції, тілесні прояви та проживання цих емоцій та почуттів.

За результатами апробації цієї технології було продемонстровано високу її ефективність, особливо щодо підвищення рівня самомотивації, що є важливим компонентом емоційного інтелекту. Тож можемо засвідчити, що запропонований метод впливу за допомогою психоедукаційного Telegram-боту SelfCheck ефективно сприяє розвитку емоційного інтелекту. Тим самим, підтверджується перспективність та високий розвивальний потенціал використання цифрових інструментів у психологічній практиці.

Висновки. На підставі проведеного теоретико-експериментального дослідження, можемо констатувати, що поняття емоційного інтелекту хоч і з'явилося у психологічній науці досить давно, але й дотепер привертає увагу науковців. Феноменологія емоційного інтелекту вивчає природу та роль





емоцій у сприйнятті, розумінні та реакції людей на навколишній світ. Сутність емоційного інтелекту полягає у здатності розпізнавати, розуміти, регулювати та виражати емоції відповідно до контексту і соціальних норм.

Емоційний інтелект – це складна розумова здатність, яка включає взаємопов'язані складові, такі як усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, саморегуляція та здатність використовувати емоції для прийняття рішень та побудови ефективних міжособистісних стосунків. Тим самим, емоційний інтелект виступає не просто набором соціальних навичок людини, а ключовою частиною її життя.

Незалежно від того, яка модель найбільш концептуально описує феномен емоційного інтелекту, всі вони наголошують на важливості усвідомлення власних емоцій, умінь контролювати їх, розуміння почуттів інших та ефективної соціальної взаємодії. Вочевидь, що рівень емоційного інтелекту особистості можливо й доцільно підвищувати, адже це допомагає не тільки досягати професійних цілей, а й будувати гармонійні відносини та жити повноцінним життям.

Розвиток емоційного інтелекту – це процес, який триває все життя та передбачає постійне самовдосконалення, розуміння та регулювання емоцій, а також здатність до емпатії, тобто, співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей. Важливо враховувати, що ЕІ не є вродженою здатністю, а може бути розвинений за допомогою спеціальних тренувань і практики. Тому розвиток емоційного інтелекту має ключове значення для особистісного розвитку та якості життя.

Перспективними дослідницькими розвідками у зазначеній площині можна вважати подальші наукові пошуки та розроблення дієвих психологічних інструментів розвитку емоційного інтелекту як адаптивного потенціалу та ресурсу особистості.

Література:

1. Боковець, О. І. (2022). Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. 37, 68–75. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9b4aff678-8010-45f1-945e-2cbed394b550/content>
2. Гайдукевич, К., & Поліщук, Л. (2023). Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера. *Питання культурології*, 41, 78–88. <https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276695>
3. Гоулман, Д. (2023). Емоційний інтелект. Харків: Вид-во Віват, 512 с.
4. Заграй, Л. Д. (2021). Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки Таврійського Національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32 (71) 6, 47–54.
5. Калюжна, Є. М., & Баранова, О. Б. (2024). Розвиток емоційного інтелекту активними методами психологічного впливу: емпіричне обґрунтування доцільності. *Україна в умовах сучасного турбулентного світу*. Харків: Право, 48–50.
6. Левченко, В. В., & Лупенко, О. В. (2023). Вплив військових подій на психічне здоров'я дитини. *Gabitus*. 50. 85–92. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/15.pdf>
7. Луца, К. (2023). Феномен емоційного інтелекту: наукові погляди американських та українських дослідників. *Молодь і ринок*, 10 (218), 162–166. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/290213/288542>





8. Ляш, О. П., Хуртенко, О. В., & Марчук, С. В. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку результативності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74 (4), 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
9. Маруховська, О. О., Ришак, Н. І., & Гапончук, О. М. (2023). Роль емоційного інтелекту як soft-skills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*, 6 (12), 496–508. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/cno/article/view/5335/5366>
10. Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 3, 20–23. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42499/1/22-.pdf>
11. Марциняк-Дорош, О. М., & Боднар, Р. А. (2022). Психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту. *Scientific Collection «InterConf»*, (50), 175–178. URL: <https://archive.interconf.center/files/journals/3/issues/11/public/11-12-PB.pdf#page=176>
12. Мороз, Л., & Кобець, О. (2023). Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*, 74 (4), 87–95. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-87-95>
13. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2020). Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту». URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak-.pdf
14. Посвістак, О. А., Калюжна, Є. М., Губа, М. І., & Марциняк-Дорош, О. М. (2024). Роль емоційного інтелекту у формуванні іміджу державного керівника. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 10 (44), 991–1004. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/15642/15714>
15. Репетій, С. Т., Калюжна, Є. М., Миколенко, Н. В., Лісова, Н. О., & Фесюк, Д. П. (2025). Особливості професійної самоідентифікації особистості психолога. *Věda a perspektivy*, 2 (45), 260–271. DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-260-271](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-260-271)
16. Станіславик, О., Власенко, Т., Козак, К., & Демченко, О. (2023). Розвиток емоційного інтелекту як чинник успішності підприємницької діяльності. *Innovation and Sustainability*, 1, 99–105. <https://doi.org/10.31649/ins.2023.1.99.105>
17. Bar-On, R., & Parker, J. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 363–388.
18. Doyle, B. G., & Bramwell, W. (2006). Promoting emergent literacy and social-emotional learning through dialogic reading. *The Reading Teacher*, 59 (6), 554–564.
19. European Commission (2021). Why soft skills and emotional intelligence are more important than ever. URL: https://eures.ec.europa.eu/why-soft-skills-and-emotional-intelligence-are-more-important-ever-2021-07-27_en
20. Korniienko, I. (2023). Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation. *Psychology Travels: Scientific Journal*, 3, 146–153.
21. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Mayer – Salovey – Caruso. Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Toronto: Multi-Health Systems.
22. The ultimate guide to emotional intelligence in the workplace and beyond (2023). URL: <https://www.fastcompany.com/3047455/why-emotionally-intelligent-people-are-more-successful>

References:

1. Bokovets, O. (2022). Emotsiynyi intelekt yak resurs psikhichnoho zdorovia [Emotional intelligence as a mental health resource]. 37, 68–75. Available at: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9b4af678-8010-45f1-945e-2cbcd394b550/content> [in Ukrainian].
2. Haiduker, K., & Polishchuk, L. (2023). Emotsiynyi intelekt yak vazhlyva skladova uspikhu v profesiinii diialnosti ivent-menedzhera [Emotional intelligence as an important component of success in the professional activities of an event manager] *Issues of cultural studies*, 41, 78–88. Available at: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276695> [in Ukrainian].





3. Goulman, D. (2023). Emotsiynyi intelekt [Emotional intelligence] [in Ukrainian].
4. Zahrai, L. (2021). Emotsiynyi intelekt yak skladnyk profesiinoi kompetentnosti menedzhera [Emotional intelligence as a component of a manager's professional competence]. *Scientific notes of the Vernadsky Tavrichesky National University*, 32(71) 6, 47–54 [in Ukrainian].
5. Kaliuzhna, Ye., & Baranova, O. (2024). Rozvytok emotsiinoho intelektu aktyvnymy metodamy psykholohichnoho vplyvu: empirychne obgruntuvannya dotsilnosti [Development of emotional intelligence through active methods of psychological influence: empirical substantiation of feasibility], 48–50 [in Ukrainian].
6. Levchenko, V., & Lutsenko, O. (2023). Vplyv viiskovykh podii na psykhychnе zdorovia dytyny [The impact of military events on a child's mental health]. *Habitus*, 50, 85–92. Available at: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/15.pdf> [in Ukrainian].
7. Lutsa, K. (2023). Fenomen emotsiinoho intelektu: naukovy pohliady amerykanskykh ta ukrainskykh doslidnykiv [The phenomenon of emotional intelligence: scientific views of American and Ukrainian researchers]. *Youth and the market*, 10 (218), 162–166. Available at: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/290213/288542> [in Ukrainian].
8. Liashch, O., Khurtenko, O., & Marchuk, S. (2023). Emotsiynyi intelekt yak zasib rozvytku rezylentnosti osobystosti [Emotional intelligence as a means of developing personal resilience]. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 74 (4), 79–86. Available at: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> [in Ukrainian].
9. Marukhovska, O., Ryschchak, N., & Haponchuk, O. (2023). Rol emotsiinoho intelektu yak soft-skills u suchasnomu osvithnomu protsesi [The role of emotional intelligence as soft-skills in the modern educational process]. *Bulletin of Science and Education*, 6 (12), 496–508. Available at: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/issue/view/157> [in Ukrainian].
10. Marchuk, S. (2021). Teoretychnyi analiz poniattia emotsiinoho intelektu v psykholohii [Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*, 3, 20–23. Available at: <https://dspace.uzhmu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42499/1/22-.pdf> [in Ukrainian].
11. Martsyniak-Dorosh, O., & Bodnar, R. (2022). Psykholohichni zasoby rozvytku emotsiinoho intelektu [Psychological means of developing emotional intelligence] *Scientific Collection «InterConf»*, 50, 175–178. Available at: <https://archive.interconf.center/files/journals/3/issues/11/public/11-12-PB.pdf#page=176> [in Ukrainian].
12. Moroz, L., & Kobets, O. (2023). Rozvytok emotsiinoho intelektu maibutnikh psykholohiv [Development of emotional intelligence of future psychologists]. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 74 (4), 87–95. Available at: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-87-95> [in Ukrainian].
13. Nosenko, E., & Chetveryk-Burchak, A. (2020). Kurs lektsii z dysypliny «Teoriia emotsiinoho intelektu» [Course of lectures on the discipline "Theory of Emotional Intelligence"]. Available at: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak-.pdf [in Ukrainian].
14. Posvistak, O., Kaliuzhna, Ye., Huba, M., & Martsyniak-Dorosh, O. (2024). Rol emotsiinoho intelektu u formuvanni imidzhu derzhavnogo kerivnyka [The role of emotional intelligence in shaping the image of a state leader]. *Prospects and innovations of science*, 10 (44), 991–1004. Available at: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/15642/15714> [in Ukrainian].
15. Repetii, S., Kaliuzhna, Ye., Mykolenko, N., Lisova, N., & Fesiuk, D. (2025). Osoblyvosti profesiinoi samoidentyfikatsii osobystosti psykholoha [Peculiarities of professional self-identification of a psychologist]. *Science and perspectives*, 2 (45), 260–271. Available at: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-260-271](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-260-271) [in Ukrainian].
16. Stanislavsky, O., Vlasenko, T., Kozak, K., & Demchenko, O. (2023). Rozvytok emotsiinoho intelektu yak chynnnyk uspishnosti pidpriemnytskoi diialnosti [Development of emotional intelligence as a factor in the success of entrepreneurial activity]. *Innovation and Sustainability*, 1, 99–105. <https://doi.org/10.31649/ins.2023.1.99.105> [in Ukrainian].





17. Bar-On, R., & Parker, J. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*, 363–388 [in English].
18. Doyle, B., & Branwell, W. (2006). Promoting emergent literacy and social-emotional learning through dialogic reading. *The Reading Teacher*, 59 (6), 554–564 [in English].
19. European Commission (2021). Why soft skills and emotional intelligence are more important than ever. Available at: https://eures.ec.europa.eu/why-soft-skills-and-emotional-intelligence-are-more-important-ever-2021-07-27_en [in English].
20. Kornienko, I. (2023). Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation. *Psychology Travels: Scientific Journal*, 3, 146–153 [in English].
21. Mayer, J. D. Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Mayer – Salovey – Caruso. Emotional Intelligence. Test (MSCEIT) [in English].
22. The ultimate guide to emotional intelligence in the workplace and beyond. (2023). Available at: <https://www.fastcompany.com/3047455/why-emotionally-intelligent-people-are-more-successful> [in English].

