

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/81-1-13>

**Анжела ДЕНИСЕНКО,**  
orcid.org/0000-0003-4294-7844  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри освітології та інноваційної педагогіки  
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди  
(Харків, Україна) [angelps1505@gmail.com](mailto:angelps1505@gmail.com)

**Оксана ПІДДУБНА,**  
orcid.org/0000-0002-5937-0677  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент, завідувач кафедри образотворчого мистецтва та дизайну  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(Житомир, Україна) [oksana-poddubnaja00@ukr.net](mailto:oksana-poddubnaja00@ukr.net)

**Гліб КУНИЦЯ,**  
orcid.org/0009-0002-8440-5445  
викладач кафедри образотворчого мистецтва та дизайну  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(Житомир, Україна) [hlibkunytsia@gmail.com](mailto:hlibkunytsia@gmail.com)

## РОЛЬ МИСТЕЦТВА У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті досліджується багатогранна роль мистецтва у формуванні та розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) – здатності людини розпізнавати, розуміти, виражати й регулювати власні емоції та емоції інших. З огляду на актуальність цієї теми в контексті сучасного суспільства, яке вимагає високого рівня соціальних та міжособистісних навичок, автор акцентує увагу на тому, як мистецтво сприяє вдосконаленню ключових компонентів ЕІ. Розглядаються різні форми мистецтва, зокрема музика, живопис, література, театр, кіно та хореографія, які створюють унікальні можливості для розвитку емпатії, креативного мислення, емоційної виразності та саморефлексії. Завдяки мистецьким практикам людина занурюється в емоційно насичені ситуації, що сприяють кращому розумінню власних почуттів, розвитку здатності до емоційної саморегуляції та вдосконаленню комунікативних навичок. Особлива увага приділяється впливу мистецтва на емпатію як ключову складову ЕІ, оскільки художні твори дозволяють пережити досвід інших, відкриваючи шлях до глибшого розуміння людських емоцій та мотивів. Також розглядаються практичні аспекти інтеграції мистецтва у різні освітні та терапевтичні середовища. У навчальному процесі мистецькі дисципліни стимулюють емоційну грамотність учнів, знижують рівень тривожності, сприяють підвищенню самооцінки та розвитку соціальної свідомості. У психотерапії мистецтво використовується як інструмент для роботи з травматичним досвідом, відновлення емоційної рівноваги та формування позитивного ставлення до себе та світу. Стаття пропонує аналіз сучасних наукових досліджень, які підтверджують ефективність мистецтва як засобу розвитку ЕІ. Висновки підкреслюють важливість цілеспрямованої роботи з мистецькими практиками для підвищення емоційної компетентності особистості в умовах глобальних соціальних змін.

**Ключові слова:** мистецтво, емоційний інтелект, емпатія, емоційна саморегуляція, естетичний досвід, творчість, терапія, емоційна грамотність, освітній процес.

**Anzhela DENYSENKO,**  
orcid.org/0000-0003-4294-7844  
PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Education and Innovative Pedagogy  
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University  
(Kharkiv, Ukraine) [angelps1505@gmail.com](mailto:angelps1505@gmail.com)

**Oksana PIDDUBNA,**  
orcid.org/0000-0002-5937-0677  
PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Head of the Department of Fine Arts and Design  
Zhytomyr Ivan Franko State University, PhD in Pedagogy, Associate professor  
(Zhytomyr, Ukraine) [oksana-poddubnaja00@ukr.net](mailto:oksana-poddubnaja00@ukr.net)

**Hlib KUNYTSIA,**  
orcid.org/0009-0002-8440-5445  
Lecturer at the Department of Fine Arts and Design  
Zhytomyr Ivan Franko State University  
(Zhytomyr, Ukraine) hlibkunytsia@gmail.com

## THE ROLE OF ART IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

*The article explores the multifaceted role of art in the formation and development of emotional intelligence (EI) – a person's ability to recognize, understand, express, and regulate one's own emotions and the emotions of others. Given the relevance of this topic in the context of modern society, which requires a high level of social and interpersonal skills, the author focuses on how art contributes to the improvement of key components of EI. Various art forms are explored, including music, painting, literature, theater, film, and choreography, which provide unique opportunities for developing empathy, creative thinking, emotional expression, and self-reflection. Thanks to artistic practices, a person immerses himself in emotionally rich situations that contribute to a better understanding of his own feelings, the development of the ability to emotional self-regulation, and the improvement of communication skills. Special attention is paid to the effect of art on empathy as a key component of EI, as works of art allow experiencing the experiences of others, opening the way to a deeper understanding of human emotions and motivations. Practical aspects of art integration into various educational and therapeutic environments are also considered. In the educational process, artistic disciplines stimulate the emotional literacy of students, reduce the level of anxiety, contribute to the increase of self-esteem and the development of social consciousness. In psychotherapy, art is used as a tool for working with traumatic experiences, restoring emotional balance and forming a positive attitude towards oneself and the world. The article offers an analysis of modern scientific research that confirms the effectiveness of art as a means of developing EI. The conclusions emphasize the importance of purposeful work with artistic practices to increase the emotional competence of the individual in the conditions of global social changes.*

**Key words:** art, emotional intelligence, empathy, emotional self-regulation, aesthetic experience, creativity, therapy, emotional literacy, educational process.

**Постановка проблеми.** Сучасний світ характеризується швидкими соціальними, культурними та технологічними змінами, які висувають високі вимоги до емоційної стійкості та здатності до міжособистісного спілкування. Водночас стрімкий розвиток цифрових технологій і зниження безпосередньої міжособистісної взаємодії часто призводять до дефіциту емпатії, зниження рівня емоційної грамотності та труднощів у саморегуляції. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) стає не лише бажаним, а й необхідним елементом гармонійного функціонування особистості в суспільстві.

Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є використання мистецтва як інструменту розвитку емоційного інтелекту. Мистецтво має унікальну здатність активувати емоційні реакції, стимулювати саморефлексію та формувати глибоке розуміння емоційних станів. Однак недостатня увага приділяється дослідженню того, як саме різні форми мистецтва впливають на ключові компоненти ЕІ, зокрема на усвідомлення власних емоцій, емпатію, емоційну виразність і саморегуляцію.

Крім того, постає питання інтеграції мистецьких практик у формальні та неформальні середовища розвитку особистості. У школах та інших освітніх закладах мистецькі дисципліни часто залишаються недооціненими, тоді як їх потенціал

у формуванні емоційної компетентності значно перевищує їхню традиційну роль у розвитку творчості. У терапевтичній сфері мистецтво вже використовується як допоміжний інструмент, однак його вплив на довгострокове вдосконалення ЕІ вимагає подальшого дослідження.

Таким чином, проблема полягає у виявленні та науковому обґрунтуванні ролі мистецтва як ключового чинника розвитку емоційного інтелекту. Необхідно також розробити методичні підходи, які дозволять ефективно інтегрувати мистецтво в освітні та терапевтичні практики для сприяння емоційному, соціальному та особистісному зростанню людей у різних вікових і соціальних групах.

**Аналіз останніх досліджень.** Аналіз сучасних українських досліджень свідчить про зростаючу увагу до ролі мистецтва у розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) як ключової навички для соціальної адаптації та особистісного розвитку. Діана Сабол, дослідниця Київського університету імені Бориса Грінченка, зазначає, що мистецтво є потужним засобом впливу на розвиток емпатії, емоційної саморегуляції та естетичних емоцій. Вона підкреслює важливість використання театрального мистецтва, музичної терапії та живопису для формування здатності до усвідомлення й розуміння емоцій у дітей, що є центральною частиною концепції Нової української школи.

Дослідження, опубліковані в рамках Інституту модернізації змісту освіти, також висвітлюють зв'язок між мистецтвом і здатністю до розуміння та регулювання емоцій. Зокрема, увага приділяється тому, як візуальні мистецтва та музика викликають емоційні реакції, стимулюючи когнітивні процеси, такі як креативність і здатність до вирішення проблем. Вчені наголошують, що правильно організоване навчання, з акцентом на емоційну та естетичну складову мистецтва, здатне сприяти гармонійному розвитку особистості учня.

Теоретичний аспект підтримується практичними підходами до інтеграції мистецтва в освітнє середовище, що передбачає активне залучення дітей до створення та аналізу художніх творів. Це не лише сприяє підвищенню емоційної грамотності, але й формує здатність до співпереживання та більш глибокого розуміння соціальних взаємин. Таким чином, сучасні дослідження підтверджують ефективність мистецтва як засобу розвитку емоційного інтелекту, особливо в освітньо-педагогічному та терапевтичному контекстах.

**Метою статті** є визначення ролі мистецтва у розвитку емоційного інтелекту, аналіз впливу різних форм мистецької діяльності на формування емоційної грамотності, емпатії та здатності до саморегуляції, а також обґрунтування практичних підходів до інтеграції мистецтва в освітні та терапевтичні процеси для сприяння гармонійному розвитку особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Мистецтво, як одна з найдавніших форм людської діяльності, має унікальну здатність впливати на емоційну сферу людини. У контексті розвитку емоційного інтелекту (EI), мистецтво стає потужним інструментом, здатним формувати ключові компоненти EI: усвідомлення, вираження, розуміння та регуляцію емоцій.

Українські дослідники, зокрема Діана Сабол, підкреслюють, що мистецькі практики сприяють формуванню емпатії та естетичних емоцій, які є основою для розвитку моральних якостей. Наприклад, літературні твори допомагають зануритися у внутрішній світ героїв, відчувати їхні переживання та мотиви. Це забезпечує розвиток співпереживання, що є ключовим для міжособистісних стосунків (Гончаренко, 2020: 14).

Особливу роль у цьому відіграють драматичні мистецтва, які створюють умови для інтерактивного навчання. Участь у театральних постановках дозволяє не лише розвивати емоційну виразність, а й покращувати навички саморегуляції та комунікації. За даними Інституту модернізації змісту освіти, театральні практики в освітньому процесі

сприяють гармонізації емоційного стану учнів та їхньому загальному розвитку.

Музика, як один із найсильніших впливових видів мистецтва, допомагає краще розуміти та класифікувати емоції. Вона викликає широкий спектр почуттів – від радості до суму – і навчає, як управляти цими емоціями. У дослідженнях Тетяни Котик зазначається, що музика сприяє розвитку естетичних почуттів і саморефлексії. Наприклад, аналіз і виконання музичних творів дозволяють учням краще усвідомлювати власний емоційний досвід.

Візуальні мистецтва, такі як живопис та скульптура, також активно стимулюють емоційну сферу. Споглядання творів мистецтва активує естетичні емоції, які, за словами дослідників, допомагають глибше розуміти красу, гармонію та емоційне наповнення навколишнього світу. Виконання художніх робіт, у свою чергу, розвиває здатність до емоційного самовираження та саморегуляції (Котик, 2020: 24).

Практичне застосування мистецтва в освіті й терапії є особливо актуальним. У рамках Нової української школи значна увага приділяється інтеграції мистецьких дисциплін у загальний навчальний процес. Наприклад, у музичних та художніх уроках учнів навчають не лише технічним навичкам, а й способам вираження своїх емоцій через творчість. Це сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного емоційного фону та покращенню соціальних навичок.

У терапевтичному контексті мистецтво використовується як засіб для роботи з травмами, стресом та емоційною нестабільністю. Художня терапія, музична терапія та драматерапія дозволяють пацієнтам вільно виражати свої почуття, опрацювати складні емоції та досягати психологічної рівноваги. За даними українських досліджень, такі підходи виявляються особливо ефективними в роботі з дітьми та підлітками. Отже, мистецтво є важливим інструментом розвитку емоційного інтелекту, оскільки сприяє формуванню емоційної грамотності, покращує здатність до емпатії та дозволяє гармонійно інтегрувати емоційний досвід у повсякденне життя. Це робить його незамінним у сучасному освітньому та терапевтичному контекстах (Сабол, 2021).

Мистецтво також сприяє розвитку критичного мислення та емоційного аналізу через символічні й метафоричні аспекти. Вивчаючи твори мистецтва, людина навчається розпізнавати багатозначні сенси та емоційні нюанси, що містяться в образах, кольорах, звуках або текстах. Це стимулює здатність до рефлексії, аналізу власних і

чужих емоцій та інтерпретації складних ситуацій. Наприклад, абстрактне мистецтво викликає необхідність шукати значення через особисте сприйняття, що, у свою чергу, розвиває здатність розуміти та пояснювати свої емоції.

Сучасні цифрові технології також відкривають нові горизонти для взаємодії мистецтва й емоційного інтелекту. Завдяки інтерактивним платформам, віртуальній реальності та мультимедійним проектам мистецтво стає доступним для більшої аудиторії. Цифрові мистецькі проекти дозволяють користувачам брати активну участь у процесі створення та переживання мистецтва, що сприяє глибшому зануренню в емоційний досвід. Наприклад, віртуальні виставки можуть допомогти людині зосередитися на певних емоційних аспектах творів, а інтерактивні програми створюють можливість безпосереднього діалогу між митцем і споживачем.

Роль мистецтва у формуванні культурної ідентичності також має значний вплив на емоційний інтелект. Традиційні художні практики, музика, танець і ремесла дозволяють не лише зберегти національні цінності, а й розвивати емоційну прив'язаність до культури. Вивчення і створення мистецьких творів, пов'язаних із культурними традиціями, сприяє відчуттю приналежності до спільноти, розвиває гордість за своє коріння та формує позитивну самооцінку.

Нарешті, мистецтво є ефективним інструментом для подолання соціальної ізоляції та налагодження зв'язків між людьми. Участь у колективних мистецьких проектах – таких як оркестри, театральні гуртки або художні майстер-класи – створює можливості для взаємодії, співпраці та обміну емоціями. Такі ініціативи сприяють створенню підтримуючого соціального середовища, що має вирішальне значення для емоційного благополуччя та розвитку міжособистісних навичок (Солодюк, 2009: 45).

**Висновки.** Мистецтво відіграє ключову роль у розвитку емоційного інтелекту, забезпечуючи унікальне поєднання емоційного та когнітивного впливу. Різні форми мистецтва, такі як музика, живопис, література та театр, сприяють формуванню важливих компонентів емоційного інтелекту: усвідомлення та вираження емоцій, здатності до емпатії, емоційної саморегуляції та креативного мислення.

Освітні практики, які інтегрують мистецтво, допомагають дітям і підліткам краще усвідомлювати свої емоції, знаходити шляхи для їхньої виразності та регуляції, що робить їх більш соціально адаптованими. Зокрема, театральні прак-

тики й музична терапія не лише покращують емоційну грамотність, але й сприяють зниженню стресу та розвитку міжособистісних навичок. У цьому контексті важливу роль відіграє система Нової української школи, яка пропонує інтеграцію мистецьких підходів у навчальний процес, що доводить свою ефективність у практичному застосуванні.

Терапевтичні програми, засновані на мистецтві, виявилися ефективними для роботи з емоційними розладами, травмами та стресовими станами. Такі підходи дозволяють пацієнтам вільно виражати свої почуття, краще розуміти їхній зміст і гармонізувати емоційний стан.

Наукові дослідження свідчать про високий потенціал мистецтва у розвитку емоційного інтелекту на всіх етапах життя. Проте актуальними залишаються завдання розробки більш деталізованих методик інтеграції мистецьких практик в освітній і терапевтичний процес, а також подальшого вивчення їхнього довгострокового впливу на емоційний розвиток людини.

Таким чином, мистецтво виступає універсальним засобом для гармонійного емоційного, соціального та особистісного розвитку, що робить його важливим елементом сучасної освіти й терапії.

У контексті сучасних викликів, пов'язаних із швидким темпом життя, інформаційним перенасиченням та підвищеним рівнем стресу, мистецтво також може виступати як інструмент для підтримки емоційного здоров'я. Регулярна взаємодія з мистецтвом – відвідування виставок, прослуховування музики або участь у творчих заняттях – створює умови для емоційного перезавантаження та внутрішньої рівноваги. Цей підхід особливо важливий для дорослих, які часто стикаються зі складнощами у вираженні та регуляції власних емоцій через повсякденний стрес.

Окрім того, мистецтво сприяє не лише індивідуальному, а й колективному емоційному розвитку, створюючи платформу для міжкультурного діалогу та взаєморозуміння. Участь у міжнародних мистецьких проектах, фестивалях чи виставках допомагає долати культурні бар'єри, розвиває толерантність та емпатію до представників інших культур. Це особливо актуально в умовах глобалізації, коли формування емоційно зрілих, відкритих до різноманіття особистостей стає ключовою умовою для мирного співіснування та продуктивної співпраці у світовому масштабі.

Важливим аспектом є те, що мистецтво допомагає не лише в розвитку емоційного інтелекту, а й у формуванні загальної психологічної стійкості. Воно надає людині інструменти

для подолання складних життєвих ситуацій, сприяючи рефлексії та усвідомленню своїх внутрішніх ресурсів. Завдяки творчій діяльності люди можуть трансформувати негативний досвід у конструктивний, що особливо важливо у кризових умовах. Це підтверджують численні дослідження, які демонструють позитивний вплив арт-терапії та творчого самовираження на здатність справлятися з викликами.

На завершення, мистецтво формує ціннісну основу для розвитку людяності та духовності. Взаємодія з мистецькими творами пробуджує почуття краси, добра й гармонії, які є основоположними для гармонійного суспільства. Таким чином, його інтеграція в різні сфери життя – від освіти до терапії – має стати стратегічним пріоритетом для побудови емоційно зрілої та соціально відповідальної спільноти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко, С. Українська педагогіка і розвиток емоційної культури особистості. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 4. С. 12–18.
2. Інститут модернізації змісту освіти. Використання мистецтва в освітньому процесі для формування емоційної грамотності. Аналітичний звіт. Київ: ІМЗО, 2022. 45 с.
3. Інститут педагогіки НАПН України. Методичні рекомендації щодо впровадження мистецьких практик у навчальний процес Нової української школи. Київ: ІП НАПН, 2021. 35 с.
4. Котик, Т. Формування емоційної грамотності через музичну освіту: досвід та перспективи. *Праці Інституту модернізації змісту освіти*. 2020. № 3. С. 24–29.
5. Сабол, Д. Роль мистецтва у розвитку емоційного інтелекту учнів в умовах Нової української школи. *Науковий журнал* [Електронний ресурс]. Київ: Університет ім. Бориса Грінченка, 2021. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua>.
6. Солодюк Н. В. Лінгводидактичні засади функціонування інтерактивних методів на уроках української мови в старших класах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луганськ. 2009. 219 с.
7. Солодюк Н.В. Лінгводидактичні засади функціонування інтерактивних методів на уроках української мови в старших класах : дис. канд. пед. наук : 13.00.02

### REFERENCES

1. Honcharenko S. (2020) Ukrainka pedahohika i rozvytok emotsiinoi kultury osobystosti [Ukrainian pedagogy and the development of emotional culture of personality]. *Osvitolohichnihnyi dyskurs*. (4):12–18. [in Ukrainian].
2. Instytut modernizatsii zmistu osvity. (2022) Vykorystannia mystetstva v osvithomu protsesi dlia formuvannia emotsiinoi hramotnosti: Analitychnyi zvit [The use of art in the educational process to develop emotional literacy: Analytical report]. Kyiv: IMZO. 45 p. [in Ukrainian].
3. Instytut pedahohiky NAPN Ukrainy. (2021) Metodychni rekomendatsii shchodo vprovadzhennia mystetskykh praktyk u navchalnyi protses Novoi ukrainskoi shkoly [Methodological recommendations for introducing artistic practices into the educational process of the New Ukrainian School]. Kyiv: IP NAPN. 35 p. [in Ukrainian].
4. Kotyky T. (2020) Formuvannia emotsiinoi hramotnosti cherez muzychnu osvitu: dosvid ta perspektyvy [Formation of emotional literacy through music education: experience and prospects]. *Pratsi Instytutu modernizatsii zmistu osvity*. (3):24–29. [in Ukrainian].
5. Sabol D. (2021) Rol mystetstva u rozvytku emotsiinoho intelektu uchniv v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [The role of art in the development of students' emotional intelligence in the New Ukrainian School]. *Naukovyi zhurnal* [Elektronnyi resurs]. Kyiv: Universytet im. Borysa Hrinchenka. Available from: <https://elibrary.kubg.edu.ua>. [in Ukrainian].
6. Solodiuk N.V. (2009) Lihvodydaktychni zasady funktsionuvannia interaktyvnykh metodiv na urokakh ukrainskoi movy v starshykh klasakh: dys. kand. ped. nauk: 13.00.02 [Linguodidactic principles of functioning of interactive methods in Ukrainian language lessons in senior classes: PhD thesis]. Luhansk. 219 p. [in Ukrainian].
7. Solodiuk N.V. Lihvodydaktychni zasady funktsionuvannia interaktyvnykh metodiv na urokakh ukrainskoi movy v starshykh klasakh: dys. kand. ped. nauk: 13.00.02 [Linguodidactic principles of functioning of interactive methods in Ukrainian language lessons in senior classes: PhD thesis]. [in Ukrainian].