

**Дерев'янку С.П.**

канд. психол. наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0003-2946-1444>

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені

Т. Г. Шевченка

### **Можливості ChatGPT та його аналогів для розвитку емоційного інтелекту**

**Анотація:** Розглядаються можливості використання ChatGPT та інших чат-ботів з генеративним ШІ для розвитку емоційного інтелекту через емоційну рефлексію, практику емпатії, емоційну саморегуляцію.

**Ключові слова:** ChatGPT, Replika, YouChat, Poe, ChatSonic, емоційний інтелект.

**Derevyanko S. P.**

candidate of psychological sciences, associate professor of the  
department of general, developmental and social psychology

<https://orcid.org/0000-0003-2946-1444>

T. H. Shevchenko National University

«Chernihiv Colehium»

### **Features of ChatGPT and its analogues for the development of emotional intelligence**

**Abstract:** The possibilities of using ChatGPT and other chatbots with generative AI for the development of emotional intelligence through emotional reflection, empathy practice, and emotional self-regulation are considered..

**Keywords:** ChatGPT, Replika, YouChat, Poe, ChatSonic, emotional intelligence.

Емоційний інтелект, як здатність до розуміння та управління емоціями, характеризується стресозахисними властивостями, які особливо важливі під час війни. У сучасних наукових роботах стверджується, що серед онлайн-засобів розвитку емоційного інтелекту все більшої популярності набувають чат-боти на зразок ChatGPT (Alabed et al., 2024).

На сьогодні ChatGPT – це найбільш відомий чат-бот з генеративним ШІ, спроможний генерувати чисельні відповіді в різноманітних галузях знань. Поряд із тим, є інші чат-боти, які функціонують за моделлю ChatGPT.

Найбільш поширені аналоги ChatGPT:

1. Replika (<https://replika.ai/>).

Цей чат-бот характеризується потенціалом встановлення та розвитку емоційного зв'язку з користувачем, що сприятиме розвитку рефлексії.

2. YouChat (You.com) (<https://you.com/>)

Чат-бот інтегрований з пошуком матеріалу – це дозволяє швидко знаходити будь-яку інформацію.

3. Poe від Quora (<https://poe.com/>).

Чат-бот забезпечує можливість використовувати кілька моделей ШІ.

4. ChatSonic (Writesonic) (<https://writesonic.com/chat>).

Чат-бот інтегрований з інструментами для генерації контенту (це може бути корисним для аналізу різноманітних текстів).

#### 5. OpenAssistant (<https://open-assistant.io/>).

Чат-бот має можливості налаштування під конкретні потреби користувача.

Всі зазначені чат-боти є безкоштовними (при цьому є їх платні версії з розширеними можливостями), повністю або частково підтримують українську мову та мають функціонал для розвитку емоційного інтелекту.

Можливості чат-ботів для розвитку емоційного інтелекту:

##### 1. ChatGPT.

- аналіз емоцій (ChatGPT може пояснювати причини виникнення різних емоційних реакцій та прогнозувати розвиток подальших подій внаслідок певного емоційного реагування);

- моделювання складних емоційних ситуацій (ChatGPT здатний моделювати конфліктні ситуації та пояснювати особливості їх розв'язання);

- роль «домашнього психотерапевта» (ChatGPT запам'ятовує минулі діалоги та таким чином персоналізує спілкування з користувачем, надаючи слушні рекомендації, наприклад щодо поведінки у складних ситуаціях).

##### 2. Replika.

- емоційна рефлексія (Replika заохочує користувача до рефлексії, будує діалог, який орієнтує на усвідомлення своїх емоційних переживань). Наприклад, можна описати свій емоційний стан, а чат-бот буде задавати додаткові уточнювальні питання з метою подальшого усвідомлення користувачем своїх емоційних переживань;

- емоційна підтримка (Replika заохочує до емоційного спілкування, саморозкриття та виконує роль фасилітатора).

##### 3. YouChat.

- розпізнавання емоцій (YouChat може генерувати зображення з різними мімічними станами – користувач має розпізнати емоції – чат-бот коментує відповіді користувача).

##### 4. Poe.

- тренування комунікативних навичок (Poe може моделювати різні ситуації – користувач може практикувати різні варіанти поведінки, чат-бот їх аналізує та рекомендує оптимальні реакції).

##### 5. ChatSonic.

- практики емоційної саморегуляції (ChatSonic може розробити персональні рекомендації користувачеві – скласти програму з конкретними техніками для розвитку саморегуляції).

##### 6. OpenAssistant.

- щоденник емоцій (користувач може заповнювати емоційний щоденник і отримувати зворотній зв'язок від OpenAssistant – як пережиті емоції впливатимуть на самопочуття, яка шкода та користь).

Отже, для розвитку емоційного інтелекту найбільш доречно використовувати ChatGPT, оскільки саме цей чат бот впливатиме на глибину аналізу емоцій користувачами, їх якісну рефлексію. Інші чат-боти (зокрема Replika, YouChat) більше підходять для повсякденної взаємодії та використання базових вправ для розвитку емоційного інтелекту.

### **Список використаних джерел**

Alabed, A, Javornik, A, (...); Casey, R. (2024) More than just a chat: a taxonomy of consumers' relationships with conversational AI agents and their well-being implications. *European Journal of Marketing*, 58, 373.