

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗШИРЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОСВІТЬОГО СЕРЕДОВИЩА PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MEANS OF EXPANDING THE EMOTIONAL EXPERIENCE OF ADOLESCENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

У статті розглянуто феномен емоційного досвіду в контексті функціонування емоційного інтелекту людини й обґрунтовано психолого-педагогічні засоби розширення цього конструкту в підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти. Здійснено наукові студії поняття досвіду й виявлено його різні інтерпретації в історії філософії та психології особистості. Акцентовано увагу на важливості досвіду для синтезу чуттєвої та розумової пізнавальної діяльності індивіда, а також для змістового наповнення його внутрішнього світу. Показано, що феномен емоційного досвіду належить до сфери емоційного інтелекту (EI), а розвиток останнього є важливим чинником адаптації індивіда до соціального середовища. З'ясовано, що соціально-адаптаційний потенціал емоційного інтелекту проявляється через здатність особи до унормування поведінки та когнітивного вирішення життєвих проблем, і розглядається крізь призму розширення емоційного досвіду з урахуванням феноменології емоційних явищ і процесів. Емоційний досвід дітей підліткового віку тлумачиться як система індивідуальних емоційних ресурсів, що зумовлює особливості емоційного ставлення учнів до світу і визначає характер емоційного відображення дійсності на рівні індивідуальної свідомості. Авторами особливо підкреслюється важливість розуміння емоційного досвіду учнів, що залежить від мовної експресії як інформації про їх емоційний стан і тих емоційних зв'язків, що виникають між тим, про що йдеться, і наявним досвідом. З цією метою розроблено рекомендації для дорослих (батьків і вчителів) та комплекс завдань з соціально-емоційного розвитку учнів. Обґрунтовується, що наукові розробки зі створення освітніх технологій мають передбачати соціальне та емоційне навчання, спрямоване на опанування учнями навичок самокерування, самоусвідомлення, соціальної обізнаності та управління стосунками.

Ключові слова: емоційний досвід, емоційний інтелект, емоційні ресурси, підліток, освітні технології.

The article considers the phenomenon of emotional experience in the context of emotional intelligence functioning and substantiates the psychological and pedagogical means of expanding this construct in adolescents in general secondary education. Scientific studies of the concept of experience have been carried out and its various interpretations in the history of philosophy and psychology of personality have been revealed. Emphasis is placed on the importance of experience for the synthesis of sensory and mental cognitive activity of an individual, as well as for the content of his/her inner world. It is shown that the phenomenon of emotional experience belongs to the sphere of emotional intelligence (EI), and the development of the latter is an important factor in the adaptation of an individual to the social environment. It was found that the social-adaptive potential of emotional intelligence is manifested through the ability of a person to normalize behavior and cognitively solve life problems. This potential is viewed through the prism of expanding emotional experience, taking into account the phenomenology of emotional phenomena and processes. The emotional experience of adolescents is interpreted as a system of individual emotional resources, which determines the characteristics of students' emotional attitude to the world and determines the nature of the emotional reflection of reality at the level of individual consciousness. The authors emphasize the importance of understanding students' emotional experiences, which depend on language expression as information about their emotional state and the emotional connections, that arise between what is being said and already existing experiences. To this end, recommendations for adults (parents and teachers) and a set of tasks for social and emotional development of students have been developed. It is argued that research on educational technologies should include social and emotional learning aimed at mastering students' skills of self-management, self-awareness, social awareness and relationship management.

Key words: emotional experience, emotional intelligence, emotional resources, teenager, educational technologies.

УДК 159.923:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.5>

Паркулаб О.Г.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології розвитку
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Герич Я.М.

бакалавр психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Концептуальні засади Нової української школи (НУШ) розкривають сутність процесу опанування учнями низкою непередметних навичок, ставлень і цінностей, що визначають відповідний рівень їх громадянських та соціальних компетентностей. Останні передбачають формування

у дітей та молоді таких форм поведінки, які можуть забезпечити ефективне та конструктивне залучення підростаючого покоління до участі у суспільному житті, й розвивають їхню здатність співпрацювати з іншими, досягати результатів, запобігати гострих конфліктних ситуацій, врегульовувати протиріччя в колек-

тиві й знаходити компромісні рішення. Таким чином, нині випускникові закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) для подальшої успішної та продуктивної діяльності вже замало мати високий рівень знань з багатьох предметів, натомість необхідно вміти їх застосовувати в різних соціальних ситуаціях, при плануванні кар'єрних цілей, підготовці до професійної самореалізації тощо. З огляду на це, увага психологів прикута до соціально-адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту (EI), який найкраще помітний у контексті унормування людської поведінки та когнітивного вирішення життєвих проблем.

Більшість наукових розвідок вітчизняних і зарубіжних учених сфокусовано на вивченні емоційного інтелекту юнаків і дорослих. Своєю чергою, вважаємо, що важливо досліджувати EI крізь призму розширення емоційного досвіду в дітей підліткового віку. Наразі відсутні дані про вікові норми розвитку емоційного інтелекту цієї вікової групи, а також недостатньо розробленою залишається проблема визначення параметрів вимірювання даного конструкту та добору матеріалів для тестування.

З огляду на це, мета статті – здійснити дослідження феномену емоційного досвіду у контексті функціонування емоційного інтелекту людини й обґрунтувати психолого-педагогічні засоби розширення цього конструкту в підлітків в умовах ЗЗСО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові студії поняття досвіду дають нам розуміння, що воно активно розвивалося в рамках філософського протистояння між емпіризмом і раціоналізмом. Проаналізувавши дослідження вчених, ми виявили, що досвід в історії філософії отримав різні інтерпретації: основа синтезу чуттєвої та розумової пізнавальної діяльності (І. Кант), підсумок саморуху і самопізнання свідомості (Г. Гегель), змістове наповнення внутрішнього світу суб'єкта (екзистенціалізм) [3] тощо. Акцентуючи увагу на останньому виді досвіду, науковці розглядають людину не як об'єкт, а як свідомість, яка бере участь у побудові реальності. Будь-які (навіть найпростіші) сигнали про навколишній світ є водночас емоційними, чуттєвими.

Первинні образи й наш ранній досвід ґрунтуються насамперед на емоційних переживаннях, проте без пізнання неможливо отримати бодай якісь враження. Це означає, що й когнітивна сфера є частиною цього досвіду. Згідно зі структурно-інтегративною концепцією інтелекту, ментальний досвід вважається носієм властивостей інтелекту і представлений у формі ментальних структур, ментального простору і ментальної репрезентації (М. Холодна), а емоційний досвід розглядається як система індивідуальних емоційних ресурсів, що зумовлює

особливості емоційного ставлення суб'єкта до світу і визначає характер емоційного відображення дійсності на рівні індивідуальної свідомості (М. Журавльова). У дослідженнях інших авторів цей феномен тлумачиться як система емоцій та почуттів, пережитих в минулому, що може по-різному впливати на теперішнє і майбутнє життя індивіда (Л. Лисенко).

У авторському доробку особливу увагу звертаємо на свідоме переживання емоцій і розуміння емоційного досвіду людини, що залежить від мовної експресії як інформації про її емоційний стан і тих емоційних зв'язків, що виникають між тим, про що йдеться, і наявним досвідом. Вважаємо, що однією з важливих проблем психології сприймання є виникнення підтексту під час взаємодії, в основі якого лежить здатність індивіда до відтворення дійсності за допомогою прихованого плану повідомлення. При створенні останнього особа може вдаватися до суджень, які не передають інтенсивності та глибини тих людських емоцій, що мали тривалу еволюційну історію, мотивуючи до адаптивної поведінки. Хибно вважати, що ментальна репрезентація знання про емоційний стан свідомості від пережитих подій з плином часу не змінюється. За дослідженнями С. Чейні, багато емоцій є етноспецифічними, що пов'язані з географічним розташуванням та історичним періодом, тому відчуття їх сьогодні неможливо (шаленство, меланхолія тощо).

Р. Берріос у своїх дослідженнях розглядав базові емоції як певним чином виражені переживання, що супроводжуються оцінними судженнями щодо особливостей перебігу і сприймання поточних подій. Проте донині існують розбіжності у поглядах науковців щодо питання – чи судження як такі загалом переживаються. За словами С. Рубінштейна, усяку емоцію слід розглядати як єдність переживання й пізнання. Якщо люди здатні переживати конкретні життєві ситуації за допомогою своїх суджень, то це дає нам підстави вважати, що наші емоції формуються або структуруються судженнями. Таким чином вагомою частиною переживання гніву є досвід кривди або зриву своїх планів, а переживання кохання – досвід сприйняття іншої людини як привабливої й бажаної, прихильності до неї, усвідомлення її особистої значущості тощо. Переживання горя є важким і болісним для індивіда через те, що він зазнає жакливого втрати, позаяк був (і залишається) емоційно прив'язаний до іншої людини. На перший погляд видається, ніби ми зараз пропонуємо докладний опис предметів чи явищ, які наповнюють наше життя. Та насправді все набагато складніше, бо особа, яка змушує нас злитися, любити чи сумувати, – постає перед нами не просто як індивід у світі, а як людина, що

викликає особливі емоції у того, хто має досвід переживання певної події.

Відтак, цілком правомірно вважати, що феномен емоційного досвіду належить до сфери емоційного інтелекту. Розвиток останнього розглядається як важливий чинник адаптації індивіда до соціального середовища. З цього приводу Д. Гоулман [1] зазначав, що здатність особистості піклуватися не тільки про себе й свої наміри означає, що людина приносить користь суспільству, розвиває вміння прислухатися до свого внутрішнього стану, почуттів, і з особливою уважністю ставитися до найближчого оточення, зважаючи на їхні переконання. Можна без перебільшення стверджувати, що погляд на ситуацію, в якій перебувають інші люди, їхніми очима, дозволяє успішно подолати глибоко укорінені стереотипи, позбутися необ'єктивних оцінок подій минулого й теперішнього, і таким чином привчити індивідів шукати збалансований, толерантний життєвий шлях. Це дає їм усвідомлення можливості співіснування на засадах взаємоповаги та потреби налагодження продуктивного суспільного діалогу.

На сьогодні виокремлюють два підходи до тлумачення емоційного інтелекту. Один із них – популярний EI – визначається по-різному, але швидко набувається й слугує найкращим предиктором життєвого успіху, тоді як інший – розглядається як науковий феномен. У вивченні останнього використовують різні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей (Дж. Мейер, Д. Карузо, П. Саловей); змішані моделі (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Люсин); диспозиційна модель (К. Петрідес та Е. Фернхем); інформаційно-перетворювальна модель (Е. Носенко); потокова модель (Т. Бредбері та Дж. Грівз). Згадані моделі ґрунтуються на експериментальних дослідженнях вивчення особливостей перебігу емоційних процесів, станів і стійких властивостей особистості та їх формуванні впродовж усього її життя. Серед українських учених слід відзначити доробок Є. Карпенка [2], вагомим результатом якого стала розробка триангуляційної моделі функціонування емоційного інтелекту в контексті життєздійснення особистості, що передбачає наявність трьох пов'язаних між собою модусів: інтернального, екстернального та інтегративного. У межах терапевтичної школи транзакційного аналізу виникла ідея концептуалізації власне себе та інших, що мотивується внутрішніми станами, думками та почуттями. Ця здатність визначається як менталізація і/або емоційний інтелект, що передбачає співчуття та соціальну кмітливість, і вважається важливим аспектом психологічної стійкості та можливості долати дію стресорів.

До сучасних цифрових технологій зі застосування емоційного інтелекту з метою надати

індивіду відчуття емоційної безпеки, запобігти появі симптомів посттравматичного стресового розладу та інших негативних наслідків тривалого перебування в напружених ситуаціях (у тому числі й війни), належить розробка компанії «Логос продакшин» – Додаток для смартфонів «Емоційний інтелект. EQ». Систематичне використання цього застосунку допомагає людині підвищити психологічну резистентність до значущих джерел стресу, навчитися протистояти зовнішнім загрозам і долати труднощі в процесі адаптації до нових умов життя.

Робота з додатком передбачає обов'язкове тестування на EQ, за результатами якого програма індивідуально підбирає необхідний курс з уроками, що складаються з теорії та двох технік (затрачений час на щоденне виконання – 15 хв). Психологічні вправи та техніки містять інструменти подолання різних видів страхів, панічних атак і стресу, що сприятиме збереженню й зміцненню психічного здоров'я людини. Ми рекомендуємо цей додаток всім українцям (у тому числі й дітям підліткового віку), які переживають жахиття війни, позаяк за допомогою інформаційних матеріалів, інтерактивних шкал, трекерів і вправ його програми можна досягти зниження рівня тривоги та стресу, навчитися розпізнавати свої емоції та почуття, змінювати психічні стани, а також покращити емоційне самопочуття.

Проаналізувавши найбільш показові сучасні наукові розвідки у царині психології емоційного інтелекту, виявлено, що існують розбіжності у поглядах учених щодо самої можливості розвитку EI. Так, одна група психологів наполягає на тому, що підвищити його рівень практично неможливо, бо це відносно стійка комплексна здібність, що містить сприйняття й ідентифікацію емоцій, розуміння емоцій, управління своїми емоціями, а також використання емоційної інформації для мислення й ухвалення рішень. На їхню думку, під час навчання індивід спроможний лише набувати емоційні знання, якими оперує емоційний інтелект. При цьому деяким людям притаманна емоційна обдарованість, що представляє собою інтеграцію інтелектуальних, емоційних і комунікативних здібностей, які вважаються психологічною основою успішності їхніх взаємодій з оточуючими.

Інші дослідники переконані, що EI треба розвивати, а саме – здатність до самоконтролю, заповзятість, наполегливість, самомотивацію тощо. Вони пропонують розглядати цей процес у двох аспектах: а) вивчати онтогенетичні зміни в здібностях до розуміння й управління емоціями; б) здійснювати цілеспрямований вплив на розвиток окремих сторін емоційного інтелекту. До найбільш перспективних галузей знань, пов'язаних з розвитком різних типів здібностей EI, належать освіта, організаційна

психологія, геронтопсихологія, сучасні інформаційні системи, клінічна психологія та психотерапія.

Однією з складних і надзвичайно важливих проблем у психологічній практиці є питання про оптимальний період розвитку емоційного інтелекту. Сформувалися різні наукові підходи до її трактування. Існує думка, що сензитивним періодом для розвитку цього конструкту є дитинство (І. Горват-Янушевська, Т. Попова та ін.). Ми належимо до когорти учених, котрі розглядали підлітковий вік – складний етап переходу від дитинства до дорослості – як найбільш сприятливий період для цілеспрямованого формування власного емоційного досвіду.

Як зазначала Т. Строгаль [4], емоційний інтелект підлітка складається з двох взаємопов'язаних компонентів: інтелектуального і емоційного. У розвитку інтелектуальної сфери основним засобом активізації мислення є дискусії, доповіді та виступи перед класною аудиторією, а відтак, формування умінь та навичок досягається через організацію процесу навчання, індивідуальну та групову форми роботи, підготовку проєктів тощо. Генезис емоційної сфери підлітка правильно розглядати як якісне перетворення емоцій, їх збагачення, що в умовах шкільної освіти може відбуватися за рахунок особистісного змісту вивчених понять, позитивного емоційного фону занять, здивування, переживання, вчування в статичні форми та динамічні процеси навчальної діяльності.

Дослідження внутрішніх ознак рівнів сформованості емоційного інтелекту підлітків показали, що вищий рівень розвитку EI відповідає нижчому рівню прояву агресії та ворожості та пов'язується з позитивним ставленням до оточуючих; а також відповідає нижчій сенситивності до емоціогенних подразників, яка виражена в ситуативній та особистісній тривожності. Простежується зв'язок між емоційним інтелектом і локусом контролю (кількість осіб з інтернальним локусом контролю збільшується у групах з середнім та високим рівнями розвитку EI). За результатами вивчення переживання стресу в дівчат та хлопців підліткового віку, виявлено, що воно виступає посередником між емоційним інтелектом та задоволенням від життям у ранньому та середньому пубертаті. З'ясовано, що посилення емоційного інтелекту пов'язане з ослабленням академічної прокрастинації, підвищенням успішності учнів, кращими навичками спілкування, конструктивними взаєминами, вищим рівнем самосвідомості, поліпшенням психічного здоров'я та іншими факторами.

Здобутки сучасної науки, потреби інформаційного суспільства вимагають від батьків і педагогів докорінно поліпшити емоційне

навчання дітей, починаючи з раннього віку, а також підлітків та юнаків. За даними багатьох досліджень, існує зв'язок між батьківськими стилями виховання (авторитарний, авторитетний, ліберальний та директивний) і показниками емоційного та соціального інтелекту дітей. Встановлено, що спонукальна мотивація, індуктивна дисципліна та батьківська доступність сприяють розвитку даного конструкту в дітей, натомість вияв надмірної опіки впливає негативно.

У період пубертату велике значення надається безпосередньому спілкуванню дорослих з підлітком, що потребує адекватного реагування, підтримки та заспокоєння з їхнього боку. Розширення емоційного досвіду дитини відбувається з урахуванням визначення специфіки емоцій, їхніх зв'язків, використання емоційної інформації в процесі мислення, вправлення в умінні правильно розпізнавати й управляти власними емоціями та емоційними станами інших людей. З цією метою можна запропонувати батькам та вчителям наступні рекомендації:

- відкритий прояв емоцій (техніка створення діаграми емоцій навчить підлітків сприймати різні емоційні реакції та інтерпретувати їх правильно);
- виявлення емоційного стану (допомагає дитині зосередитися на своїх емоціях і дозволяє відчувати та переживати їх);
- тренування вміння правильно розпізнавати свої емоційні стани (спрямоване на покращення емоційної гранулярності);
- саморозкриття дорослих щодо власних почуттів (відкрите обговорення власних емоцій зі своїми дітьми допомагає останнім почувалися комфортніше);
- розмови про негативні емоції (уникнення цього може призвести до афективних спалахів, появи страху перед негативно емоцією, що вважається гіршим, ніж фактичний досвід переживання емоції);
- нормалізація негативних емоцій (завдяки усвідомленню, що все це нормальні почуття, відбувається природне сприйняття емоцій – такими, якими вони є насправді);
- переживання стресу (підвищує опірність організму до стресових факторів; дорослий не може постійно знаходитися між підлітком і життям – школою, навчанням, вчителями – натомість важливо дозволити дитині самостійно справлятися з можливими емоційними реакціями під впливом стрес-факторів, усвідомлювати свій емоційний стан та нести відповідальність за нього).

У зв'язку з цим пріоритетності в роботі педагога набувають методи та прийоми, за допомогою яких можна досягти розширення емоційного досвіду учнів. З цією метою розроблено спеціальні програми з соціально-е-

моційного розвитку для дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку. Emozi – американська програма соціального та емоційного навчання (СЕН) для учнів середнього шкільного віку (6-8 класи), автором якої є Анна-Ліза Маккі. Основний результат проходження цієї програми вимірюється рівнем вироблення альтернативних стратегій мислення в дітей. Пакети реалізації програми Emozi для 6, 7 та 8 класів містять яскраві кольорові робочі зошити для учнів зі смайликами на обкладинці та посібники для педагогів з набором інструментів професійного розвитку.

6 клас: завдання – допомогти шкільним учителям у вивченні індивідуальних відмінностей між учнями з метою впровадження диференційованого підходу до вибору методів і прийомів цілеспрямованого впливу на особистість дитини. Завдання програми спрямовані на формування в підлітків упевненості в собі, розвитку рефлексивності як здатності розмірковувати про власне розуміння речей і їх цінності, порівняно зі знаннями, які вони здобули, оволодіння прийомами самоконтролю й критичного ставлення до себе як уміння оцінити свої сили та можливості, досягнення найбільшого ступеня емпатії з іншими, розвиток когнітивних здібностей і різних форм мислення, інтелекту, вміння ухвалювати рішення.

7 клас: завдання – допомогти учням познайомитися з альтернативними поглядами інших людей і опанувати різні способи висловлення власних думок. Очікувані результати – розвиток сильних сторін особистості, впевненості, постановка розумних цілей, уміння ухвалювати рішення, здатність ефективно протистояти стресу, врегульовувати конфлікт, самосприйняття, гнучкість мислення, командна робота та співпраця, здоровий спосіб життя.

8 клас: завдання – допомогти вчителям разом із дітьми створити позитивний мікроклімат в шкільному колективі. Очікувані результати – розвиток адаптивності учнів під час переходу у старшу школу, виховання уважності, підвищення культурної компетентності, набуття комунікативної майстерності, уникнення ризикованих форм поведінки або агресії, пліток, знання соціальних норм, вміння вибачати, здатність до компромісів, уміння налагоджувати і підтримувати стосунки, вияв доброти та співчуття.

Програмою також передбачено інтегрований онлайн-тренінг для педагогів – 3-годинний, самостійний та інтерактивний навчальний модуль, який надає інформацію та підтримку, необхідну кожному викладачеві, щоб легко та ефективно впроваджувати програму Emozi у своєму класі.

Відомі й інші закордонні програми («SEE Learning», «Roots of Empathy», «The Olweus Bullying Prevention Program»), що також нале-

жать до науково-методичних проєктів з розвитку соціальної компетентності та емоційної грамотності підлітків. Їхні автори пропонують валідні й надійні методи дослідження та доказові методики й техніки психолого-педагогічної інноваційної діяльності. На жаль, до останнього часу наша система освіти мала переважно академічний характер і була побудована таким чином, що навчальні заклади не надавали належну увагу проблемі формування життєвих навичок учнів. Сьогодні ситуація справді змінилася в кращий для шкільної освіти бік, а проте й надалі бракує вітчизняних наукових розробок зі створення новітніх технологій, що містять соціальне та емоційне навчання, які в умовах глобалізації ринку надання освітніх послуг можуть бути конкурентоспроможними й ефективними.

Аналіз вітчизняних програм з розвитку емоційного інтелекту показав, що в їх основі закладено принципи когнітивного підходу до розробки навчальних курсів і психологічного супроводу підлітків, спрямованих на сприйняття емоцій, підвищення ефективності мислення за допомогою емоцій, розуміння емоцій і керування емоціями. За результатами участі учнів у цих заходах, помічено функціональний вплив емоцій на їхнє соціальне життя – покращення самоусвідомлення та самоконтролю, набуття навичок розуміння емоцій і почуттів, здатності до спілкування в різних соціокультурних спільнотах для досягнення поставлених цілей тощо. Дорослі (батьки і вчителі) мають брати участь в обговоренні емоційних переживань підлітків, що містять суб'єктивний досвід розуміння природи їхніх емоцій і почуттів оточуючих, збереження чутливості до прояву справжніх емоцій, вміння їх розпізнавати, набуття навичок ефективного керування своїми емоціями, збереження гармонії з внутрішнім «Я» тощо.

У процесі вивчення психологічних засобів розширення емоційного інтелекту в підлітків ми застосували такі психокорекційні методи, як арттерапія, музико- та бібліотерапія; ігротерапія; поведінкова терапія й дискусійні методи; психогімнастика. Вважаємо, що емоційний інтелект в підлітковому віці можна значно покращити, якщо застосувати спеціально розроблені тренінги як сукупність різних способів, прийомів і засобів, що спрямовані на розвиток соціальних навичок та вмінь. Науковці також пропонують інтегрувати сугестію у розвиток умінь розпізнання й управління емоціями, їх вербалізації, за допомогою сучасного уроку-тренінгу.

Висновки з проведеного дослідження.

Одним із пріоритетних завдань сучасної освіти визначено підвищення емоційного та соціального інтелекту підлітків, оскільки саме в цій віковій групі виявлено багато невикористаних

можливостей розвитку особистості, які повинні бути активізовані упродовж навчання. Заохочуючи учнів розвивати весь спектр їхнього потенціалу, школа дає змогу здобути необхідні навички різного рівня складності, які згодом допоможуть їм досягти успіху в різних сферах життя. З цією метою пропонується застосовувати інноваційний підхід до розробки освітніх технологій, спрямованих на опанування чотирьох ключових навичок – самокерування, самоусвідомлення, соціальної обізнаності та управління стосунками. Водночас помічено складність у вербалізації підлітками власних переживань, що містять суб'єктивний досвід розуміння природи своїх емоцій і почуттів оточуючих, збереження чутливості до прояву справжніх емоцій, вміння їх розпізнавати тощо. Відтак, вважаємо, що частину об'єктивної дійсності, пов'язану зі свідомістю, неможна вивчати застосовуючи методи природничих наук. У цьому контексті варто розвинути ідею

екзистенціалістів про відродження феноменологічного методу в психології, за допомогою якого дослідник може розкрити суттєві властивості феномену й отримати дані про зміст відповідних переживань і досвіду людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.
2. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
3. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 25. С. 135-142.
4. Строгаль Я. Розвиток емоційного інтелекту старших підлітків в умовах навчання в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти*. 2018. Вип. 25. С. 3-8.