

ІНСТРУМЕНТИ КОУЧИНГУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

С. П. Дерев'янка

*канд. психол наук, доцент кафедри загальної, вікової
та соціальної психології імені М. А. Скока*

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені

Т. Г. Шевченка, svetl7788svetl@gmail.com

Розвиток емоційного інтелекту засобом застосування інструментів коучингу може сприяти покращенню емоційного здоров'я людини, зменшуючи ризик розвитку депресії, тривожності та інших психологічних проблем. Також коучинг може допомогти розвинути стресостійкість та резилієнтність, що буде сприяти контролю позитивного емоційного самопочуття та настрою в цілому.

Поняття «емоційний інтелект» вже більше тридцяти років аналізується вченими та визначається переважно як здатність до розуміння й управління емоціями [1]. Ґрунтуючись на роботах Дж. Майєра, К. Петрідес, П. Саловея, Е. Фернхейма та ін. розглянемо основні компоненти емоційного інтелекту у зв'язку з можливостями їх розвитку засобами коучингу:

1. Емоційна обізнаність.

Для розвитку емоційної обізнаності може бути використана техніка самокоучингу LevelUp [2, с. 26]. Необхідно почати з визначення мети, наприклад, ціль може бути такою: «Покращити свою здатність відчувати різноманітні емоції та розуміти їх». Далі необхідно виокремити більш конкретні цілі, які можуть включати в себе здатність розпізнавати конкретні емоції, аналізувати, відстежувати емоційні реакції в різних ситуаціях тощо. Потім зорієнтуватися на використання питань самокоучингу LevelUp для

спрямування своїх думок, рефлексії на емоційні стани. Наприклад: «Яка конкретна емоція в мене виникла в цей момент?»; «Чому ця емоція виникла?»; «Як я реаую на цю емоцію фізично?»; «Як я можу вплинути на цю емоцію та зменшити її вплив на мої дії та реакції?».

Можна вести емоційний щоденник, в якому фіксувати свої емоції та ситуації, що їх викликали. При цьому використовувати питання самокоучингу для глибшого розуміння свого емоційного досвіду.

2. Емпатія.

Для розвитку емпатії досить ефективним є застосування метафор, які також є потужним інструментом коуч-менеджменту [2, с. 44]. В якості метафор можна використовувати коучингові казки, розповіді з подвійним смислом або кінометафори.

Кінометафора – це літературний прийом, при якому використовується метафора з кінофільму з метою передати абстрактну ідею чи певну емоцію. Приклад кінометафори, яка може використовуватися для підвищення рівня емпатії: «обмін місцями» з кінофільму «Відпочинок за обміном» (також можна запропонувати клієнту придумати сценарій, в якому передбачається обмін місцями з іншою людиною на деякий період часу; осмислити питання – які враження ви здобудете, які емоції відчуєте, і як це допоможе зрозуміти іншу людину?).

3. Емоційна саморегуляція.

Сучасним інструментом коучингу, який можна використати з метою розвитку здатності до емоційної саморегуляції є коучингові метафоричні карти (наприклад, набір «Комплекси і Психологічний захист»; проєктивні картки для роботи з емоціями «Emotion cards» / «Кактуси» за авторством Ю. Святенко) [3]. Метафоричні карти та картки можуть допомогти у діагностиці наявних емоційних станів, їх рефлексії та коригуванні.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є можливим через застосування коучингових інструментів, спрямованих на підтримання

емоційного благополуччя людини. Для розвитку такого компоненту емоційного інтелекту як емоційна обізнаність можна використати техніку самокоучингу LevelUp; для розвитку емпатії – коучингові казки та кінометафори, для розвитку емоційної саморегуляції показовими є коучингові метафоричні карти та проєктивні картки для роботи з емоціями.

Перспективність дослідження зазначеної теми вбачаємо у практичному застосуванні коучингових інструментів в тренінгах розвитку емоційного інтелекту та аналізі ефективності їх застосування.

Література:

1. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с.
2. Захарова О. В. Коучинг: технологія розкриття внутрішнього потенціалу дослідника: навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 65 с.
3. Коучингові метафоричні картки «Комплекси і Психологічний захист». URL: <https://mental.ua/kouchingovi-metaforichni-karti-kompleksi-i-psikhologichniy-zakhist/> (дата звернення: 19.10.2023).