

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ КОУЧИНГУ

### DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS USING COACHING TECHNOLOGIES

*У статті розглядаються поняття емоційного інтелекту й підходи до його вивчення в сучасній психології, соціопсихологічні особливості підліткового віку та психологічні підходи до вивчення коучингу. Викладаються теоретичні основи поняття емоційного інтелекту й коучингу. Для проведення психолого-діагностичного дослідження використано такі психодіагностичні методики: 14-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела; опитувальник когнітивної регуляції емоцій; опитувальник емоційного інтелекту «Емін» Д.В. Люсіна; тест на визначення емоцій за мікровиразами (обличчя доньки П. Екмана).*

*Виявляються індивідуальні психологічні якості й характеристики емоційного інтелекту підлітків. Аналізуються особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків за допомогою технологій коучингу. У межах дослідження розроблено та проведено цикл занять із формування EI за допомогою коучинг-технологій. Метою тренінгу «Цей загадковий світ емоцій» було знайомство учасників з базовими та складними емоціями, освоєння прийомів саморегуляції, оцінки поточного психоемоційного стану й управління ним, формування довірного й аутентичного ставлення до світу на підставі розвитку здібностей розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, формування навичок контролю власних емоцій і розвитку емоційної взаємодії з оточуючими. Основна увага приділяється аналізу результатів психодіагностики основної й контрольної груп підлітків.*

*Актуальність дослідження зумовлена розвитком потенціалу коучингових технологій і можливістю їх використання в рамках формування адекватного, з тенденцією до високого, рівня емоційного інтелекту в підлітків. Отримані в роботі результати мають практичну цінність для психологів, педагогів і коучів. Результати дослідження можна використовувати при розробці навчальних курсів.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоції, коучинг, підлітки, індивідуально-психологічні

*якості підлітків, особливості розвитку емоційного інтелекту.*

*The article considers the concepts of emotional intelligence and approaches to its study in modern psychology, socio-psychological features of adolescence and psychological approaches to the study of coaching. Theoretical foundations of the concept of emotional intelligence and coaching are presented. The following psychodiagnostic methods were used to conduct psychological and diagnostic research: 14-factor personality questionnaire of R. Kettel; questionnaire of cognitive regulation of emotions; Emin emotional intelligence questionnaire DV Lucina; test to determine emotions by micro-expressions (face of P. Ekman's daughter).*

*Individual psychological qualities and characteristics of emotional intelligence of adolescents are revealed. Peculiarities of adolescents' emotional intelligence development with the help of coaching technologies are analyzed. Within the framework of the research, a series of classes on the formation of EI with the help of coaching technologies was developed and conducted. The purpose of the training "This mysterious world of emotions" was to acquaint participants with basic and complex emotions, mastering techniques of self-regulation, assessing the current psycho-emotional state and managing it, forming a trusting and authentic attitude to the world based on developing abilities control of own emotions and development of emotional interaction with others. The main attention is paid to the analysis of the results of psychodiagnostics of the main and control group of adolescents.*

*The relevance of the study is due to the development of the potential of coaching technologies and the possibility of their use in the formation of an adequate, with a tendency to high, level of emotional intelligence in adolescents. The results obtained in this work are of practical value for psychologists, teachers and coaches.*

**Key words:** emotional intelligence, emotions, coaching, teenagers, individual psychological qualities of teenagers, features of emotional intelligence development.

УДК 159.942.072.43-053.6  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.34>

#### Коваль Г.Ш.

к.психол.н,  
доцент кафедри соціальної і прикладної психології  
факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

#### Грицик О.А.

магістр другого року навчання  
кафедра соціальної і прикладної психології  
факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Сьогодні в Україні, як і в усьому світі, через поточну пандемію COVID-19 актуалізувалися фактори, що призводять до негативних змін в емоційній сфері людини (ігнорування чи спотворення емоційних переживань, розвиток тривожності тощо). Але передусім через карантинні обмеження, дистанційне навчання та масову комп'ютеризацію населення страждають підлітки. Поширеність спілкування в соціальних мережах призводить до того, що сьогодні дитина має велику кількість контактів, але при цьому здатність проявляти емпатію, усвідомлювати власні почуття, регулювати емоційний складник спілкування залишається

вкрай нерозвинутою. Безсумнівно, це тягне за собою труднощі в соціальній адаптації школярів. У ситуації, що склалася, вивчення проблематики знання й розуміння людиною себе, регуляції відносин з іншими людьми, управління емоціями (іншими словами, емоційного інтелекту) набуває особливого значення.

Виникнення поняття емоційного інтелекту (далі – EI) пов'язане з вивченням проблеми єдності емоційного й раціонального в людині, яке почалося ще в античні часи такими філософами, як Аристотель, Платон і Сократ. Дослідження EI з'явилися на початку 1990-х років, і цей конструкт утвердився як психологічне

поняття. Інтерес до нього пов'язаний як із прагненням цілісно оцінити здібності людини розуміти свої та чужі емоції, керувати ними, емоційно взаємодіяти з оточуючими, так і з можливостями передбачення результативності в різних видах діяльності (І. Андреева, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д.В. Люсін, Дж. Мейер, П. Саловей, Є. Сергієнко та інші).

Термін «емоційний інтелект» (EI) уперше ввів у дисертації В. Пейн у 1986 році. Американські психологи Д. Карузо, Дж. Мейер і П. Саловей у 1990 році представили свою модель EI, який визначили як групу ментальних здібностей людини, що сприяють усвідомленню своїх емоцій та емоцій інших людей. Основними підходами, що вивчають EI, також є змішана модель Д. Гоулмана та модель соціального й емоційного інтелекту Р. Бар-Она.

Досліджено теоретичні підходи до вивчення EI в психології. Існує різне розуміння цього феномена, учені пропонують різні варіанти структури EI, а також різні варіанти його вимірювання. Однак у кожному з них можна виявити свої сильні й слабкі сторони. Деякі дослідники відзначають, що сьогодні існує проблема «множинності теорій емоційного інтелекту», яка полягає в розмиванні й відсутності конкретизації поняття емоційний інтелект.

Численні дані свідчать про те, що люди, які розуміють свої емоції, а також розшифровують почуття інших, мають перевагу в будь-якій сфері життя. І, навпаки, ті, хто не вміє тримати свої емоції під контролем, змушені постійно перебувати в стані внутрішнього конфлікту, що дуже негативно позначається на працездатності та ясності мислення [2].

У радянській психології ідея єдності афекту й інтелекту відображена в працях Л. Виготського, А. Леонтьєва, С. Рубінштейна [6; 10; 11].

У дослідженнях Дніпропетровської наукової школи з'явилися перші праці українських учених, присвячені проблемі EI. Під керівництвом Е. Носенко розпочалося вивчення адаптаційних і стресопротекторних властивостей EI. Значний внесок у вивчення цієї теми в Україні зробили також І. Аршава, Н. Ковріга, О. Владова [7].

Багато даних свідчать про те, що люди, котрі розуміються на своїх емоціях і також розшифровують почуття інших людей, мають перевагу в будь-якій сфері життя. І, навпаки, ті, хто не вміє взяти свої емоції під контроль, змушені постійно перебувати в стані внутрішнього конфлікту, що вельми негативно позначається на працездатності та ясності мислення.

Отже, EI – це здатність людини усвідомлювати, адекватно виражати свої емоції і сприймати емоції партнера по спілкуванню, включати цю інформацію в загальний контекст міжособистісної взаємодії.

Розвиток EI зводиться до формування чотирьох основних навичок:

- здатність усвідомити й ідентифікувати свою емоцію до того, як ви почнете діяти або говорити що-небудь під її впливом;

- здатність вибирати, як поводитися під впливом емоцій, щоб якомога ефективніше досягати своїх цілей, не завдаючи шкоди іншим;

- здатність розуміти емоції інших людей, визначати емоції, що лежать в основі взаємин з іншими;

- уміння правильно використовувати інформацію про емоційний стан інших людей [13].

Підлітковий вік характеризується різноманітними біологічними й соціальними факторами, які неминуче впливають на психологічний добробут підлітків. Структурна та функціональна перебудова в префронтальній корі та зміна її зв'язків з іншими ділянками мозку призводять до підвищення емоційності в підлітків, підвищення чутливості до соціальних стимулів і забезпечення все більш складних і контрольованих реакцій на соціальну інформацію. Ці нейрофізіологічні зміни проявляються в підвищеному інтересі до однолітків, романтичних стосунках і залученні до суспільно значущих подій. Хоча ці зміни сприяють розвитку навичок, необхідних для вирішення проблем, пов'язаних із віком, – створення незалежності від сім'ї, установа стосунків із суспільством, вони також передбачають емоційну вразливість підлітків і ризик девіантної поведінки.

Навички регулювання в підлітковому віці характеризуються більш повільним, поступовим дозріванням, яке триває протягом раннього дорослого життя, але саме підлітковий вік є найважливішим періодом для розвитку емоційної регуляції [4].

Кризовий вік варто вивчати не як виділений елемент у структурі періодизації, а насамперед за показниками динамічного розвитку, оскільки без вивчення умов формування дитини в онтогенезі неможливо виявити психологічні особливості. Діяльнісний підхід розглядає формування індивідуальності як динамічний процес, важливим потоком якого є насамперед урегулювання особистих протиріч, що відбуваються всередині, крім того, зміну виду діяльності, що є формуванням початкової зміни ставлення до категорії потреб [10].

Під час вивчення радянськими вченими встановлено таке: значуща для підліткового віку діяльність – це усвідомлення правил і рамок взаємодії, які найбільш чітко виражені в суспільно затвердженій діяльності.

Як зазначав Л. Виготський, на етапах кризи формуються установки, розуміння яких відбувається спочатку розумово, а пізніше підкри-

плюється біологічними навичками. Відповідно до авторської теорії, кризовий період має зв'язок з утвореннями, що впливають зі значних подій минулого досвіду [5].

Продуктивність освіти виявляє зміну ставлення до суспільства щодо ставлення до своєї особистості. Специфіка становлення дитини на певному етапі проявляється в такі моменти: труднощі, що виникають у спілкуванні зі старшими людьми:

- прояв упертості, негативного та важкого сприйняття, байдужості до продуктивної оцінки;
- залишення загальноосвітнього навчального закладу, оскільки те, що важливо для особистості, зараз формується поза шкільним закладом;
- пошук підліткових груп (пошук людини, здатної проникнути, знаходження подібної);
- підліток досліджує ідею вести зошит своїх думок.

Багато вчених фіксує спостереження щодо механізмів «особистих записок і щоденників», де саме в них підліток «знаходить значущий особистий притулок», де немає жодної людини, яка б могла контролювати це. Він має можливість висловлювати свої особисті думки, нескінченно й безконтрольно звільняючи особисті, періодично інтимне та глибоке розуміння, актуальні та захоплюючі ідеї, збентеження й навчання.

На думку більшості вчених, підлітковий вік – це період з 12 до 18 років, який характеризується певними змінами у фізіологічному, психологічному та соціальному розвитку. Єдиної концепції з приводу нормативності підліткової кризи досі не існує. В емпіричних дослідженнях отримано великий фактологічний матеріал, який відбиває різні сторони підліткового віку. Основний інтерес дослідників фокусується на складностях, проблемах і ризиках дорослішання.

Наявна кількість досліджень присвячена позитивним сторонам особистості підлітків. Фундаментом дослідження вивчення підліткового віку стала системна концепція людинознавства Б. Ананьева. Психологія підліткового віку як етапу життєвого шляху людини, що здійснюється на підставі системного підходу, що дає змогу розглядати різні показники розвитку психофізіологічних функцій, властивостей особистості, психічних станів, тобто взаємозв'язку основних складників у цілісній організації людини. При вивченні психології підлітків реалізовано диференціальний підхід з акцентом на індивідуальні характеристики й особливості розвитку.

Сьогодні все більш гостро стає необхідність пошуку та розробки ефективних методів розвитку емоційного інтелекту підлітків. Одним із таких методів може стати коучинг: метод

навчання, у процесі якого людина, яка має назву «коуч», допомагає клієнтові досягти якоїсь життєвої або професійної мети. Унікальність коучингу, на відміну від психотерапії: він не торкається попереднього негативного досвіду, не фокусується на дитячих проблемах, які були і людини і стали причиною того, як вона живе, поводить себе й почувається зараз. Коучинг сфокусований на досягненні чітко визначених цілей замість загального розвитку. Уся суть коучингу в тому, щоб людина використовувала саме ті навички, які в неї розвинені найкраще, тобто робила те, у чому вона більш розвинена. Ці навички розкриються й покажуть себе саме під час коучингу.

У роботі з дітьми коучинг здатний вирішити безліч проблем, запропонувавши їх у вигляді завдань. Наприклад, підвищити успішність, налагодити взаємини з однолітками, навчитися грамотно розподіляти свій час, долати самотійно свої негативні емоції тощо. Освіта в такому підході допомагає учням повірити у свої сили, максимально розкрити й використати особистий потенціал. Застосування методів та інструментів коучингу для розвитку ЕІ підлітків може стати ефективним на всіх рівнях цього системного процесу. У рамках психологічної науки коучинг розглядався з точки зору психоаналізу, гештальт-терапії, гуманістичної, екзистенціальної та позитивної психології, когнітивного, поведінкового та системного підходів, а також НЛП.

Оскільки коучинг і психотерапія мають площини, що взаємоперетинаються, можливий певний теоретичний і психотехнічний синтез цих практик. Так, використання понятійного апарату й деяких методів розуміючої психотерапії допоможе коучу краще структурувати свою діяльність, особливо на етапах визначення запиту та виявлення мотивів і цінностей. Арсенал інструментів і технік окремих шкіл також може розширити робочий репертуар коучів і психотерапевтів, даючи їм змогу приймати більш гнучку тактику залежно від запитів, особистості клієнта й ситуації його життя.

Ураховуючи всі наведені вище аргументи, варто відзначити значимість застосування коучингу в розвитку емоційного інтелекту, тому що коучинг – це методика розкриття потенціалу людини, яка виводить на передній план усвідомленість, розуміння своїх і чужих емоцій, глибину сприйняття й інтуїцію.

Отже, незважаючи на значну кількість наукових робіт, у психологічній науці практично відсутнє цілісне теоретичне обґрунтування та практичне підтвердження використання інноваційних методів для розвитку емоційного інтелекту підлітків. Актуальність дослідження зумовлена розвитком потенціалу коучингових технологій і можливістю їх використання в рамках формування адекватного, з тенден-

цією до високого, рівня емоційного інтелекту в підлітків.

Для проведення психолого-діагностичного дослідження використано такі психодіагностичні методики: 14-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела; опитувальник когнітивної регуляції емоцій; опитувальник емоційного інтелекту «ЕІІ» Д.В. Люсіна; тест на визначення емоцій за мікровиразами (обличчя доньки П. Екмана).

**Висновки з проведеного дослідження.**

Аналіз даних основного психодіагностичного дослідження підлітків показав, що на низькому та дуже низькому рівнях знаходяться такі показники:

- серед когніцій – прийняття, позитивне перефокусування й позитивна переоцінка;
- серед індивідуально-психологічних особливостей – шизотомія, емоційна стабільність, стриманість, обережність, сором'язливість, групова залежність, самоконтроль і розслабленість;
- серед параметрів емоційного інтелекту – розуміння чужих емоцій, керування чужими емоціями, розуміння своїх емоцій, керування своїми емоціями та контроль експресії, що говорить про низький емоційний інтелект досліджуваних;
- серед параметрів розпізнавання емоцій – найменш розпізнаваним є страх.

У межах дослідження розроблено та проведено цикл тренінгових занять із формування ЕІ за допомогою коучинг-технологій. Метою тренінгу «Цей загадковий світ емоцій» було знайомство учасників з базовими та складними емоціями, освоєння прийомів саморегуляції, оцінки поточного психоемоційного стану й управління ним, формування довірчого й аутентичного ставлення до світу на підставі розвитку здібностей розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, формування навичок контролю власних емоцій і розвитку емоційної взаємодії з оточуючими.

Після проходження підлітками тренінгової коучингової програми було проведено контрольне психодіагностичне дослідження за допомогою вищезазначених методик.

Було проаналізовано особливості розвитку ЕІ підлітків під впливом технологій коучингу. Аналіз результатів за методикою Р. Кеттела показав, що практично всі індивідуально-психологічні особливості респондентів перебувають на рівні, нижчому за норму. Після проведення другої частини емпіричного дослідження статистично значущі позитивні зміни відбулися за параметрами «Емоційна стабільність» і «Моральні норми». Позитивні зміни цих чинників означають, що в досліджуваному віковому періоді навіть невелике зростання емоційної стабільності й моральної нормативності може вберегти підлітка від девіантної чи

делінквентної поведінки, стати тригером психологічного балансу в міжособистісних стосунках із батьками, учителями, однокласниками тощо [8; 9].

Аналіз даних опитувальника когнітивної регуляції емоцій свідчить, що в основному дослідженні в групі підлітків на низькому рівні знаходяться 1,9%, на середньому рівні – показники 84,8% досліджуваних, на високому рівні – 13,3%. У контрольній частині дослідження після проведення тренінгу – на низькому 18,8%; на середньому – 51,5%; на високому когнітивному рівні знаходяться 29,7% досліджуваних. Отже, можна зробити висновок, що серед стратегій регулювання емоцій, які використовуються підлітками, загалом переважають ефективні стратегії, які дають їм змогу адаптуватися до несприятливих умов і стресів. Серед руйнівних найбільш вираженими були стратегії звинувачення себе в тому, що сталося, і примусове повернення до думок про подію.

Отримані за допомогою тесту ЕІІ Люсіна дані свідчать, що в основному дослідженні ЕІ в групі підлітків на дуже низькому та низькому рівнях знаходяться 83,3% досліджуваних, на середньому – 16,7%. У контрольній частині дослідження після проведення тренінгу на дуже низькому та низькому рівнях ЕІ знаходяться також 79,2% досліджуваних, на середньому – 20,8%. Тобто позитивні зміни зафіксовано в таких параметрах – це внутріособистісний ЕІ, розуміння своїх і чужих емоцій.

Розпізнавання семи базових емоцій за мікровиразами вибіркою перебуває на високому рівні при основному дослідженні. Аналіз контрольного дослідження показав, що позитивні зміни в респондентів відбулися в розпізнаванні таких емоцій, як радість – 91,67%, смуток – 87,5%, подив – 50%. Найменш розпізнаваним є страх: лише 4,16% респондентів змогли отримати високий рівень.

Отримані в роботі результати мають практичну цінність для психологів, педагогів і коучів. Програму тренінгу може використовуватися в роботі з підлітками в школах, коледжах, ліцеях та інших закладах для розвитку ЕІ. Також результати дослідження можна використовувати при розробці нових освітніх програм, навчальних курсів і спецкурсів.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов. 2-е изд., исп. и доп. Москва : Академический Проект, 2001. 704 с.
2. Психология управления : курс лекций / Л.К. Аверченко, Г.М. Залесов, Р.И. Мокшанцев, В.М. Николаенко. Москва ; Новосибирск : Инфра-М, 1999. 149 с.
3. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической дея-

тельности. *Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия «Философские, социальные и естественные науки»*. 2011. № 5 (11). С. 171–177.

4. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов. *Психология образования сегодня: теория и практика* : материалы Междунар. научно-практ. конф. Минск, 2013. С. 166–168.

5. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. *Собрание сочинений* : у 6 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 3. 368 с.

6. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века. *Вопросы психологии*. 2017. № 2. С. 157–159.

7. Дерев'янку С.П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник. Чернівці : Видавець Лозовий В.М., 2016. 312 с.

8. Коваль А.Ш. Профілактичні заходи щодо попередження делінквентної поведінки підлітків. *Наука*

*та освіта. Спец. випуск «Психологія особистості: теорія, досвід, практика»*. 2009. С. 201–205.

9. Коваль А.Ш. Особливості делінквентної поведінки у підлітків. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечнікова. Серія «Психологія»*. 2010. Т. 15. № 11. Ч. 2. С. 64–71.

10. Леонтьев А.М. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1975. 52.

11. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 1973.

12. Уланова Г.Ю. Соотношение эмоционального интеллекта и когнитивной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте. *Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Социология»*. 2021. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-emotsionalnogo-intellekta-i-kognitivnoy-regulyatsii-emotsiy-v-starshem-podrostkovom-vozhraсте>.

13. Экман П. Психология эмоций / под науч. ред. Е.П. Ильина, пер. В. Кузин. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 239 с.