

**ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК РЕГУЛЯЦІЇ
ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

УДК 016:01(477)

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.275305>

Борис Савчук, доктор історичних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та
освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
Світлана Довбенко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки початкової освіти,
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
Тарас Сидорук, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти доктор філософії
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

**ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК РЕГУЛЯЦІЇ
ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У статті розкрито сутність і можливості використання коучингових технік регуляції та саморегуляції психоемоційного стану в підготовці майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Показано, що вони випливають з філософії коучингу та сягають корінням нейролінгвістичного програмування як технології стимулювання комунікації і саморозвитку людини. З'ясовано зміст і можливості використання ефективних технік коучингу-НЛП: щоденник; "Три кнопки"; "Якоря"; "Помаху"; маніпулювання; ABCDE.

Ключові слова: коучинг; техніки регуляції та саморегуляції психоемоційного стану; підготовка майбутніх фахівців у закладах вищої освіти; нейролінгвістичне програмування; коучинг-НЛП.

Літ. 12.

Borys Savchuk, Doctor of Sciences (History), Professor,
Professor of the Pedagogy and Educational Management
Department named after Bohdan Stuparyk
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Svitlana Dovbenko, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Primary Education Pedagogy Department,
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Taras Sydoruk, Applicant of the third (Educational and Scientific) level of higher education Doctor of
Sciences (Philosophy), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

**USE OF COACHING TECHNIQUES OF REGULATION
AND SELF-REGULATION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE IN THE TRAINING
OF FUTURE SPECIALISTS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

The article reveals the essence and possibilities of using coaching techniques of regulation and self-regulation of the psycho-emotional state in the training of future specialists in higher education. It is shown that they organically arise from the philosophy of coaching and go back to the roots of neurolinguistics programming as a theory and technology of communication development and stimulation of human self-development. Based on the analysis of the work of foreign scientists, the content and possibilities of using a number of effective coaching-NLP tools were clarified. A classic means of self-control is a diary; its maintenance from the standpoint of coaching-NLP involves compliance with a number of special approaches and requirements. The expediency of using foreign experience in the development and application of psychometric questionnaires and questionnaires in the practice of the educational process of the higher school was noted. The features of the application of techniques adapted to coaching tasks are detailed: "Three buttons", which helps to correct a person's emotional state; "Anchors", which is based on the idea of a conditioned reflex; "Waving", which is useful in cases where a person has decided to change his position in life, to abandon negative stereotypes of behavior; manipulation, which makes it possible to control the consciousness of the interlocutor in order to change his position, views, attitudes in the desired (positive) direction; ABCDE, which can effectively help a person reject emotions and calmly deal with thoughts and beliefs, as well as learn to control the situation under any conditions.

It was concluded that the techniques of regulation and self-regulation of the psycho-emotional state borrowed from NLP received a qualitative modification in line with the theory and practice of coaching. Thanks to the multi-vector functionality, high efficiency, and technological simplicity, they can be widely used in the organization of the educational process of higher education for the personal development of the future specialist, who will later be able to successfully apply this experience in professional and other spheres of life.

Keywords: coaching; techniques of regulation and self-regulation of the psycho-emotional state; training of future specialists in higher education; neurolinguistics programming; NLP coaching.

ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Коучинг як органічна цілісність оригінальних психологічних концептів та ефективних технологій має багату історію успіху та широко проникає у різні сфери суспільного життя України. Закономірно, що він дедалі активніше впроваджується в процес професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО), адже дає змогу зробити його більш динамічним, цікавим та адекватним до їхніх потреб і очікувань.

Особливий інтерес у такому ракурсі становлять коучингові техніки регуляції та саморегуляції психоемоційного стану особистості. Вони мають “подвійне призначення”, адже можуть ефективно використовуватися в процесі підготовки майбутнього фахівця (будь-якого профілю, спеціальності тощо) у ЗВО, а згодом і самим фахівцем у професійній діяльності. Актуальність вивчення і практична значущість використання цього різновиду коучингових інструментів зумовлюється зростанням психоемоційних навантажень людини в процесі виробничої та інших видів соціальної діяльності, умовами і вимогами сучасного ринку праці тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Технології коучингу знайшли ґрунтовну розробку в зарубіжних студіях (М. Аткинсон, Л. Вітворт, Дж. Вітмор, М. Давні, К. Дуглас, Г. Кімсі-Хауз, Ф. Кліффорд, С. Кові, Е. Парслоу, Т. Рає, М. Рей, С. Торпі, Т. Чойс та ін.). Ця проблема вивчається українськими педагогами (О. Антонова, О. Варецька, О. Відлацька, Н. Горук, І. Голяд, В. Харагірло, Т. Черновата та ін.). Однак у вітчизняній психолого-педагогічній літературі фактично не представлені техніки регуляції та саморегуляції психоемоційного стану особистості. Варто заповнити означену прогалину, адже цей інструмент може ефективно використовуватися в освітньому процесі ЗВО та інших сферах, де здійснюється розвиток людини.

Мета статті – з’ясувати сутність і можливості використання коучингових технік регуляції та саморегуляції психоемоційного стану особистості в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Техніки регуляції та саморегуляції психоемоційного стану особистості органічно випливають з філософії коучингу та сягають корінням нейролінгвістичного програмування (НЛП) як теорії і технології розвитку комунікації та стимулювання саморозвитку людини. Коучинг-НЛП знайшов ґрунтовну розробку в працях Р. Ділса [6], М. Аткинсон і Т. Рей [5], М. Давні [7], інших науковців.

З огляду на теорію і практику НЛП техніки регуляції та саморегуляції психоемоційного стану орієнтовані на виявлення, аналіз та спільне розв’язання коучем і клієнтом (у нашому випадку викладачем і здобувачем освіти, відтак фахівцем і клієнтом)

трьох важливих проблем, які стосуються: 1) зв’язків між думками, емоціями та поведінкою людини за різних життєвих ситуаціях, що викликають тривогу, занепокоєння, незадоволеність (допомагає зрозуміти потреби, очікування, цілі); 2) зміни звичної моделі поведінки в життєвих ситуаціях, які викликають тривогу, занепокоєння, низьку адаптованість (модифікує і спрямовує поведінку на досягнення цілей); 3) стабілізації адаптивної поведінки як звички (формує звичні моделі поведінки, які ведуть до досягнення цілей). Унаслідок цього людина оволодіває методами самоконтролю і саморегуляції, що уможливує керувати своїм емоційним станом та уникати імпульсивної поведінки [6].

Методики саморегуляції розглядаються в коучингу на кшталт “техніки безпеки праці”, адже в разі порушення природних неусвідомлених способів саморегуляції (здоровий сон, їжа, спілкування з природою, водні процедури тощо) вони мають доповнити або компенсувати порушення емоційного стану людини спеціальними методиками самовпливу, які знімають нервово-психічну напругу, спрямовують емоційну енергію в продуктивне русло.

Найбільш відомим засобом самоконтролю є *щоденник*. З позиції коучингу-НЛП його ведення передбачає дотримання низки особливих вимог: систематичну тезову або докладну фіксацію професійних, життєвих ситуацій, які ставали тригерами занепокоєння, тривоги, неадекватної поведінки; когнітивну і психоемоційну реакцію на них (негативні / позитивні думки, емоції, переживання); зміну думок, почуттів, емоцій як проявів адаптації до різних / нових реалій і викликів; рефлексію та самотійний або спільний із коучем аналіз дій, заходів щодо усунення переживань, страждань, страхів, інших депресивних психоемоційних станів.

У коучингу напрацьовані і більш складі алгоритми ведення щоденника. Вони пропонують оцінювати психоемоційні реакції за бальною системою, яка дає змогу виявити когнітивні помилки та ефективні ментальні умозаключення щодо усунення, стабілізації або, навпаки, поглиблення психоемоційної напруги і негативних психічних станів [5].

Для професійної діяльності студентів-педагогів та фахових учителів і викладачів може бути корисним формат “Щоденника емоційного коучингу”, що інтегрує досвід емоційного коучингу Дж. Готтмана [9] та тренерів із батьківського коучингу [2; 4]. Він призначений для контролю і коригування емоційних станів дітей, здобувачів освіти на основі виявлення і фіксації переважальних емоцій, які вони проявляють; реакції дорослих (учителів, батьків) на емоції, відповіді дитини, здобувача освіти на реакцію батьків, педагогів. Така нескладна цілеспрямована спостережно-аналітична робота з емоціями юнаків і дівчат допомагає виявляти, контролювати,

ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

коригувати їхні психоемоційні стани для підтримки і забезпечення довірливих доброзичливих стосунків та збереження і зміцнення психічного здоров'я.

У такому контексті відзначмо доцільність вивчення і творчого використання в практиці освітнього процесу, нагромадженого зарубіжними науковцями [10; 11] *досвіду розробки і застосування психометричних анкет, опитувальників, інших прогностичних інструментів для корекції психоемоційного стану здобувачів освіти різних вікових категорій.*

Поряд із домінуванням в українському освітньому і коучинговому просторі технік, привнесених із зарубіжжя, із середини 2010-х рр. у ньому набувають популярності інструменти, розроблені українськими фахівцями, до прикладу, Д. Мендосою, знаною трансформаційною тренеркою і коуч-психологінею. Як співорганізатор відомої в Україні “Школи Емоційного Інтелекту”, вона розробила низку інноваційних програм, що пропонують оригінальні ідеї та ефективні техніки психофізіологічного розвитку людини.

З-поміж них виокремлюємо запозичену з НЛП і адаптовану до завдань коучингу *техніку “Три кнопки”*, яка допомагає людині коригувати свій емоційний стан. Вона ґрунтується на постулаті, згідно з яким особа може легко керувати думками, приміром, переноситися з минулого в сьогодення, згадувати цікаві історії тощо. Поряд із цим “інтелектуальним центром”, людина також контролює і свій “фізичний центр”, що забезпечує зміну рухів, міміки. Під вольовим контролем особи перебуває “емоційний центр”, але вона не вміє керувати своїм емоційним станом, адже не розуміє, що емоції управляються двома іншими центрами та є наслідком того становища, у якому перебуває психосоматика. Звідси впливає: щоб керувати емоціями, треба навчитися керувати думками і м'язами тіла [1].

Спрямована на розв'язання цих завдань техніка “Три кнопки” в інтерпретації Д. Мендоси виглядає так: за допомогою першої уявної “кнопки” людина може керувати своїм настроєм – фокусуватися на радісних подіях минулого життя; “натискаючи” на неї, необхідно зосереджено представляти їх у всіх деталях. Друга “кнопка” – це положення тіла, яке відповідає радості, тому, “натискаючи” на неї, треба розправляти плечі, щиро усміхатися, починати швидко рухатися, говорити веселим голосом, думати й представляти приємні події в яскравих фарбах. Третя “кнопка” – це слова, які використовує людина, тому, щоб її запустити, необхідно вголос чи про себе проговорювати: “Я молодець!”, “Усе буде чудово!”, “Я щаслива людина і мені пощастить!”, “У мене прекрасний настрій і він стає дедалі ліпшим”. Ці й подібні висловлювання в підсвідомості людини пов'язані з певним емоційним станом. Щоб позитивно впливати на настрій, треба блокувати

негативні емоції та вилучити злісні, брудні слова з лексики, тоді погані обставини самі підуть із життя людини [1].

Техніка “Три кнопки” є простою і доступною, тож кожна людина (студент, викладач, фахівець на виробництві тощо) може її використовувати самостійно, якщо починає відчувати обставини, які викликають негативні реакції. Перевішивши себе в “нейтральний стан” (врівноваження дихання, прийняття зручного становища тіла), особа почергово залучає три “кнопки” та швидко відновлює емоційну рівновагу і здатність до продуктивної праці.

Значені характеристики притаманні ще трьом базовим технікам коучингу-НЛП, які ґрунтовно описані в літературі [6] та напрацьованих українських педагогів і коучів [2; 3]. Їх також можна застосовувати в освітньому процесі ЗВО для особистісного самовдосконалення та в професійно-педагогічній діяльності.

Однією з них є *техніка “Якоріння”*. В її основу покладено ідею умовного рефлексу, що називається “якорем”. Такі рефлекси виникають довільно і ситуативно, до прикладу, музика, почута в момент переживання емоцій, буде й надалі нагадувати про них, якщо людина її почує знову. Тому, щоб вона запам'ятала певний “важливий момент” (інформацію, почуття, установку), що трапляється в життєвій або професійній ситуації, необхідно поставити “якір”, яким можуть слугувати мелодія, пісня, запах, предмет, образ. Щоразу, коли такий “якір” з'являтиметься в умовах повторення відповідної ситуації, він викликати відповідні асоціації, які даватимуть поштовх, установку до певної запрограмованої дії, поведінки, реакції, швидкого ухвалення рішень тощо.

Подібною є *техніка “Помах”*, яка може бути корисною у випадках, коли особа вирішила змінити життєву позицію, намагається відмовитися від негативних стереотипів поведінки, шкідливих звичок тощо. Вона ґрунтується на асоціативному сприйнятті та складається з двох візуальних уявлень: перше пов'язує відчуття, зображення, звук зі звичкою, психічним станом, яких треба позбутися; друге співвідноситься зі станом, який людина відчуватиме, досягнувши таких цілей. Цей метод добору візуалізацій застосовується й у випадку, якщо особа хоче досягти нових цілей [3].

Однією з найбільш поширених та застосовуваних за різних життєвих і професійних ситуацій є *техніка маніпулювання*. Вона використовується в коучингу в інтерпретації досвіду НЛП, що підвищує її ефективність. Ця техніка складається з різних прийомів, які в процесі комунікації дають змогу маніпулювати свідомістю співрозмовника задля зміни його позиції, поглядів, ставлень у потрібному (позитивному) для маніпулятора руслі.

ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У коучингу практикується поєднання базових технік “сильні запитання” і “активне слухання” з такими *прийомами маніпуляції*:

– навмисне перепитування (допомагає перевести розмову у вигідне русло; передбачає повторення слів співрозмовника так, щоб у його вилучення вкласти інший сенс і підвести до іншого розуміння справи);

– перестрибування з однієї теми розмови на іншу (орієнтує на роботу з підсвідомістю співрозмовника; передбачає озвучення важливої інформації та різку зміну теми розмови, що дезорієнтує, позбавляє можливості здійснити свідомий аналіз почутого);

– удавана неуважність, прояв байдужості до теми розмови (підігриває азарт в оповідача й він починає підсвідомо викладати інформацію, яку не мав би розголошувати, тож робить це для пробудження уваги співрозмовника);

– удавана слабкість (породжує жалість; дає змогу уникнути жорсткої рішучої розмови, суперечки, породжує нерішучість у відстоюванні своєї точки зору).

Ці й інші описані німецькими психологами НЛП [8] техніки і прийоми маніпуляції активно використовуються в коучингу та можуть стати важливим джерелом розвитку комунікативної компетентності всіх учасників освітнього процесу у вищій школі для забезпечення ділових, рівноправних, суб'єктних взаємин та уникнення напруженості й конфліктності в стосунках.

Складнішою у технологічному сенсі є *коучингова техніка ABCDE*. Вона ґрунтується на теорії про систему змін у сприйнятті, взаєминах і поведінці, що була розроблена в середині 50-х рр. XX ст. американським ученим А. Еллісом. Її суть полягає у з'ясуванні можливостей людини змінювати свої почуття через логічні роздуми, замість того, щоб дозволити почуттям оволодівати і керувати нею. Як інструмент коучингу, техніку ABCDE вдосконалили американці С. Стейн і Г. Бук. Вона ґрунтується на відомому постулаті, згідно з яким 10 % життя людини залежить від того, що з нею відбувається, а 90 % – від того, як вона реагує на те, що відбувається. Будь-які події сприймаються крізь різні “фільтри” (переконання, стереотипи, особистий досвід), які сформувалися впродовж життя. Таким чином, негативні емоційні стани виникають не стільки через реакцію на реальну подію, скільки через реакцію на інтерпретацію цієї події [12].

Абревіатура ABCDE розшифрується як: A/Adversity – ситуація, подія, що активує; B/Belief – переконання; C/Consequence – наслідки; D/Disputation – докази; E/Energization – енергізація, результат. Проілюструймо, як може працювати ця техніка на прикладі типової ситуації в освітньому процесі ЗВО. Активна ситуація (“А”), що викликала негативну реакцію: викладач у підвищеному категоричному

тоні сказав студентів, що його курсова робота написана погано, тому її потрібно переробити повністю. Переконавання (“В”) здобувача освіти, що стоять за негативною емоційною реакцією: “Я знову погано виконав роботу” / “Я поганий студент” / “Викладачеві завжди не подобається, як я працюю” / “Ніхто з викладачів мене не цінує” / “Усе в моєму житті йде не так, як потрібно”. Наслідок (“С”) – емоції, викликані ситуацією: “Мені так прикро, я дуже засмучений”.

Відтак механізм дії техніки ABCDE запускає компонент “докази” (“D”) – об'єктивні факти, які б підтверджували достовірність переконань, виявлених студентом. Вони потребують неупередженого дослідження, яке може дати відповіді на запитання: “Чи справді мене не цінують?”; “Коли був позитивний зворотний зв'язок із викладачем?”; “Чи справді я поганий студент?”. Другим аспектом доказів є пошук правдоподібних альтернативних пояснень: “Можливо, у викладача був поганий настрій / були складності в роботі / особисті проблеми...?”.

Результат (“E”), що впливає з цієї ситуації, виявляється в розгляді різних варіативних ситуацій: “Що найгірше може статися?”; “Я допрацюю курсову роботу, зібравши й проаналізував нові джерельні матеріали”; “Потрібно проконсультуватися / налагодити контакти з викладачем, щоб краще зрозуміти його вимоги / методологію дослідження” тощо.

Техніка ABCDE може застосовуватися у формі самокоучингу та на основі співпраці з коучем-психологом (викладачем). Щоб вона ефективно допомогла людині спокійно, відкинувши емоції, розібратися з думками та навчитися контролювати ситуацію за будь-яких умов, доцільно здійснити низку кроків. Перший – намалювати таблицю з п'яти колонок, які відповідають значенням A-B-C-D-E. Її варто заповнювати щоразу, коли з'являється бажання зрозуміти причину своїх переживань та змінити їх і саму поведінку. Крок другий – згадати неприємну ситуацію та занотувати в колонці “С” пов'язані з нею неприємні почуття, переживання й те, як вони позначилися на особистій поведінці. Третій крок – у графі “А” описати випадок, подію, яка спричинила неприємну ситуацію. Четвертий – повернутися в ті реалії та якомога яскравіше в колонці “В” описати відчуття й думки (“внутрішній голос”), що стали емоційною реакцією на подію. П'ятий крок – у колонці “D” записати результати ретельного аналізу кожного з елементів “внутрішнього голосу”, що мають стати доказами-відповідями на запитання: “Чи була адекватною, логічною емоційна реакція на загадані події?”; “Чи траплялися ще колись подібні ситуації, а потім виявлялося, що вона є дрібницею, яка не вартувала хвилювань й інших негативних реакцій?”; “Зважаючи на цей досвід, що можна порадити (у плані емоційної реакції) іншій людині,

ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ ТЕХНІК РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

яка опинилася в подібній ситуації?”. Останній, шостий крок – у колонці “Е” фіксується те, як спроби заперечити та відкинути ірраціональні переконання позначилися на особистому розумінні, сприйнятті та почуттях і поведінці, які були викликані активними подіями.

Для ефективного використання техніки ABCDE необхідно навчитися прислухатися до внутрішнього голосу, розпізнавати свою систему установок, переконань, цінностей, що відображають наші почуття та поведінку. Таким чином, здобувач освіти, викладач можуть удосконалювати емоційні здібності та, відкидаючи старі ментальні стереотипи, замінювати їх новими ціннісними установками, що забезпечують емоційну стабільність, оптимізм.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, техніки регуляції та саморегуляції психоемоційного стану, що у своїй більшості запозичені НЛП, отримали якісну модифікацію в руслі теорії і практики коучингу. Завдяки різновекторному функціоналу, високій ефективності, технологічній простоті, вони можуть знайти широке використання в організації освітнього процесу ЗВО для особистісного розвитку майбутнього фахівця, який згодом зможе перенести та успішно застосовувати цей досвід у професійній та інших сферах життєдіяльності.

Предметом подальших студій може стати поглиблене вивчення технік регуляції і саморегуляції психоемоційного стану та інших інструментів коучингу в розв’язанні широкого кола конкретних завдань професійної підготовки майбутніх фахівців різних галузей знань у вищій школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мендоса Д.К. Техніка “Три кнопки” дозволяє керувати негативними емоціями – майстер-клас від коуча. 2011. URL: <https://delo.ua/lifestyle/tehnika-tri-knopki-pozvoljaet-upravljat-negativnymi>.
2. Романенко Н.В. Коучинг емоційної компетентності. *Управління персоналом. Україна*. 2012. № 4. URL: <http://www.mikim.com.ua/mediafolder/articles/68-kouching->.
3. Три базові техніки НЛП – Міжнародна Академія Професійного коучингу. URL: <https://www.coaching-academy.online/3-bazovi-texni>.
4. Щоденник емоцій: зразок як вести щоденник почуттів. URL: <https://vcf.vn.ua/shhodennik-emocij-i-pochuttiv-zrazo...>
5. Atkinson M.W., Rae T.C. *The Art and Science of Coaching: The Inner Dynamics of Transformational Conversations*. Vancouver: Exalon Publishing, 2007. 209 p.
6. Dilts R.B. *From Coach to Awakener*. California: Meta Publications, 2003. 368 p. URL: <https://idoc.pub/documents/robert-dilts-from-coach-to-awakener-meta-publications-2003jlk9p9wpx545>
7. Downey M. *Effective Coaching: Lessons from the Coach's Coach: Lessons from the Coaches' Coach*, 2003. 196 p.
8. Edmüller A., Wilhelm T. *Manipulationstechniken*: 5. Auflage, 2020. 364 p. URL: altairbook.com/go2/990579223.html#formManipulationstechniken.

9. Emotion Coaching based on the work of John Gottman. North Yorkshire Educational Psychology Service. *Emotion Coaching Notes*. 2017. 9 p.

10. Gottman J.M., Katz L.F. & Hooven C. Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*. 1996. Vol. 10. pp. 243–268.

11. Rosea J., McGuire-Snieckusa R., Gilberta L. Emotion Coaching: A new approach to supporting children's behaviour in schools. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. 2015. No. 13 (2). pp. 1766–1790.

12. Stein S.J., Book H.E. *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*. Kindle Edition. 2011. 181 p.

REFERENCES

1. Mendosa, D.K. (2011). Tekhnika “Try knopky” dozvoliaie keruvaty nehatyvnyy emotsiiny – maister-klas vid koucha [The “Three Buttons” technique allows you to manage negative emotions – a master class from a coach]. Available at: <https://delo.ua/lifestyle/tehnika-tri-knopki-pozvoljaet-upravljat-negativnymi>. [in Ukrainian].
2. Romanenko, N.V. (2012). Kouchynh emotsiinoi kompetentnosti [Coaching of emotional competence]. *Personnel management. Ukraine*. No. 4. Available at: <http://www.mikim.com.ua/mediafolder/articles/68-kouching-> [in Ukrainian].
3. Try bazovi tekhniky NLP – Mizhnarodna Akademiia Profesiinoho kouchynhu [Three basic NLP techniques – International Academy of Professional Coaching]. Available at: <https://www.coaching-academy.online/3-bazovi-texni>. [in Ukrainian].
4. Shhodennyk emotsii: zrazok yak vesty shhodennyk pochuttiv [Diary of emotions: a sample of how to keep a diary of feelings]. Available at: <https://vcf.vn.ua/shhodennik-emocij-i-pochuttiv-zrazo...> [in Ukrainian].
5. Atkinson, M.W. & Rae, T.C. (2007). *The Art and Science of Coaching: The Inner Dynamics of Transformational Conversations*. Vancouver: Exalon Publishing. 209 p. [in English].
6. Dilts, R.B. (2003). *From Coach to Awakener*. California: Meta Publications. 368 p. Available at: <https://idoc.pub/documents/robert-dilts-from-coach-to-awakener-meta-publications-2003-jlk9p9wpx545> [in English].
7. Downey, M. (2003). *Effective Coaching: Lessons from the Coach's Coach: Lessons from the Coaches' Coach*. 196 p. [in English].
8. Edmüller, A. & Wilhelm, T. (2020). *Manipulationstechniken*: 5. Auflage. 364 p. Available at: altairbook.com/go2/990579223.html#formManipulationstechniken.
9. Emotion Coaching based on the work of John Gottman (2017). North Yorkshire Educational Psychology Service. *Emotion Coaching Notes*. 9 p. [in English].
10. Gottman, J.M., Katz, L.F. & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*. No. 10. pp. 243–268. [in English].
11. Rosea, J., McGuire-Snieckusa, R. & Gilberta, L. (2015). Emotion Coaching: A new approach to supporting children's behaviour in schools. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. No. 13 (2). pp. 1766–1790. [in English].
12. Stein, S.J. & Book, H.E. (2011). *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*. Kindle Edition. 181 p. [in English].

Стаття надійшла до редакції 10.02.2023