

## Psychoedukacyjna rola coachingu w rozwoju inteligencji emocjonalnej i dobrostanu (Streszczenie).

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że coaching może wpłynąć na poprawę inteligencji emocjonalnej i dobrostanu jednostki. Celem niniejszego badania jest analiza roli coachingu jako podejścia wzmacniającego inteligencję emocjonalną i dobrostanu, ze szczególnym uwzględnieniem roli aspektów psychoedukacyjnych w tym procesie. Niniejszą pracę otwiera Część I, w której przedstawiono kontekst badania, dokonano dokładnego przeglądu literatury naukowej dotyczącej pojęć coachingu, dobrostanu, inteligencji emocjonalnej i psychoedukacji, a także umiejscowienia coachingu w różnych kontekstach pedagogicznych. Część II pracy zawiera dokładny opis metodologii badań: projektowania badań, metod, technik i narzędzi badawczych, projektu badań empirycznych oraz procedur gromadzenia i przetwarzania danych. Wyniki badań są następnie zaprezentowane i omówione w części III pracy.

Do badań wykorzystano metodę quasi-eksperymentu i ankietę. Ogólna populacja liczyła 300 osób dorosłych na wczesnym etapie kariery w branży technicznej. Grupa Eksperymentalna do badania została wybrana spośród 200 pracowników start-upu z branży technicznej w Barcelonie - wszyscy dorośli na wczesnym etapie kariery (24-35 lat). Rozdano ankietę diagnostyczne w celu pomiaru poziomu inteligencji emocjonalnej i dobrostanu w dużej populacji oraz w Grupie Eksperymentalnej na początku badania. Poziomy inteligencji emocjonalnej i dobrostanu uczestników eksperymentu zostały zmierzone po zakończeniu programu coachingu i porównane z poziomami *ex ante*, a także z poziomami wyjściowymi populacji ogólnej.

W końcowej części opracowania załączono dyskusje ograniczeń wybranych metod i procedury badawczej, omówiono kierunki przyszłych badań oraz praktyczne zastosowania uzyskanych wyników. Wyniki pokazały, że program coachingowy doprowadził do zwiększenia inteligencji emocjonalnej i dobrostanu we wszystkich ich wymiarach. Praca dostarcza dowodów na to, że coaching może być skutecznym podejściem do poprawy inteligencji emocjonalnej i dobrostanu. Uzyskane wyniki mają zatem zasadnicze znaczenie dla rozwoju różnych metod pracy z jednostką - takich jak coaching - służących poprawie inteligencji emocjonalnej i dobrostanu w różnych obszarach życia osobistego, a także w sferze zawodowej.