A photograph of four students sitting around a table in a library, engaged in a study session. A young man in a grey t-shirt is smiling and looking towards a young woman with glasses who is holding a document. Another young woman is visible in the foreground, looking towards the group. The background is filled with bookshelves. The image has a semi-transparent blue overlay on the left side.

# Когнитивно-поведенческий коучинг как инструмент развития самостоятельности и стрессоустойчивости у школьников

Платонова Юлия Андреевна  
Антонова Наталья Викторовна  
НИУ ВШЭ

# Актуальность

- 1) интенсивные социальные и технологические изменения, повышение уровня неопределенности приводят к необходимости постоянно осваивать новые знания и умения, а также требуют высокой стрессоустойчивости;
- 2) от уровня сформированности самостоятельности зависит успешность обучения в школе или вузе в силу специфики такого;
- 3) чем выше уровень самостоятельности школьника/студента, тем выше его профессиональная компетентность, а значит, и конкурентоспособность на рынке труда



# Стратегический проект НИУ ВШЭ «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире»



- **Самостоятельность** – системное качество социально зрелой личности, позволяющее ей осуществлять деятельность, адекватную ситуации, в том числе в условиях неопределенности (Цеева и др., 2017)
- Результат взаимодействия воли, рефлексии и активности, на основе ценностных ориентаций и интеллекта
- Проявляется в критичности мышления, самоконтроле, ответственности, целеполагании, надситуативной активности, свободе и творчестве.
- Механизмом становления самостоятельности личности является трансценденция как жизненное усилие по выходу за свои природные, социальные и психологические рамки
- **Самонаправленное обучение** (self-directed learning) определяется как процесс обучения, в котором обучающийся, при помощи других или без нее, берет на себя инициативу по диагностике своих потребностей в обучении, формулировании целей обучения, идентификации человеческих и материальных ресурсов для организации обучения, выбору подходящих ему стратегий обучения, оценки результатов обучения
- Саморегуляция в обучении – основа самостоятельности

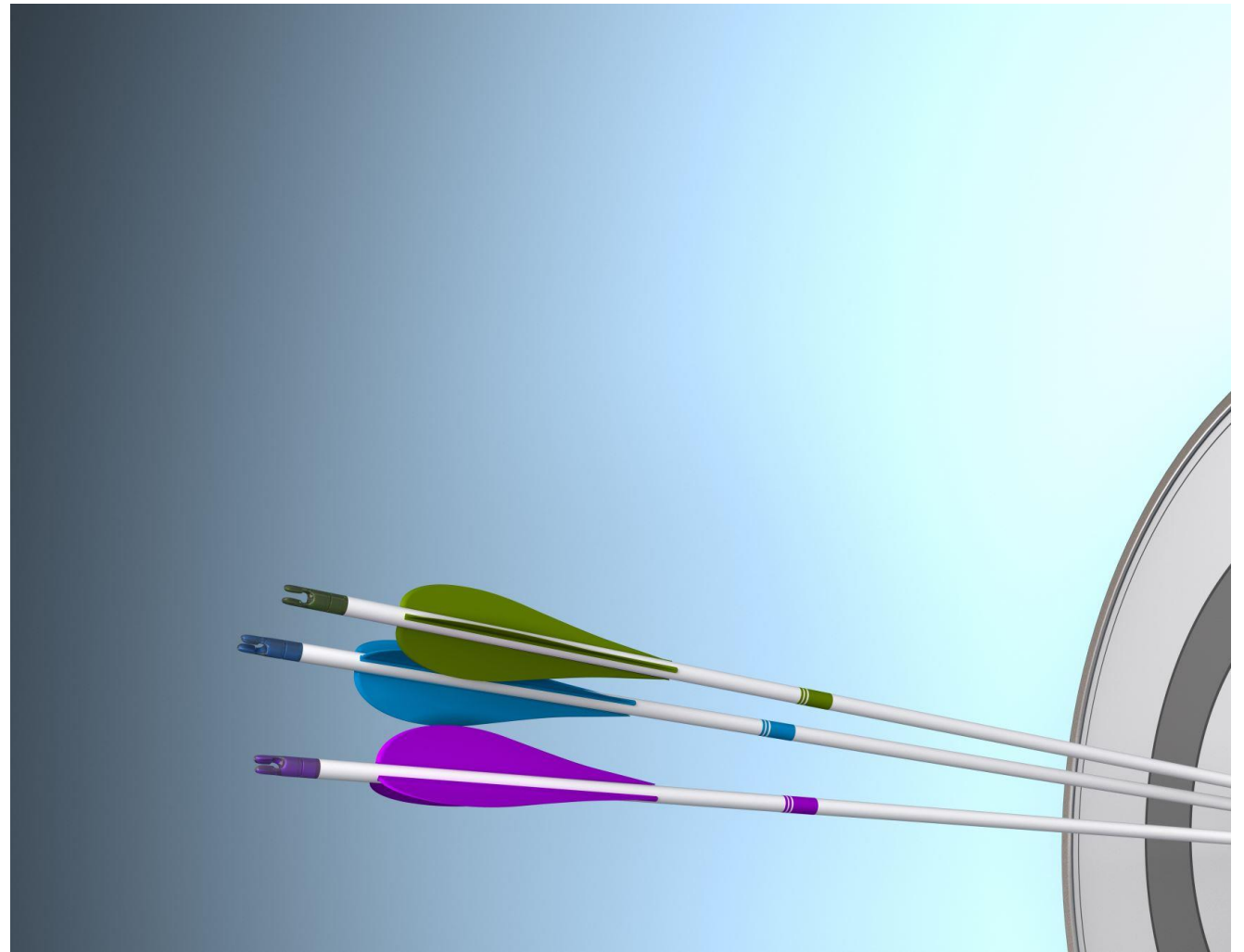
# Когнитивно-поведенческий коучинг

**Когнитивно-поведенческий коучинг (КПК)** — теоретический подход в коучинге, который опирается на методологию и принципы когнитивно-поведенческого подхода в психологии и психотерапии и использование когнитивной модели личности.

Профессиональное сопровождение процесса достижения целей на основе использования когнитивной модели личности.

Этим он отличается от других теоретических подходов в коучинге.

КПК имеет подтвержденную исследованиями эффективность, то есть является evidence-based подходом в коучинге.



# Почему коучинг?

Коучинг - Профессиональное сопровождение процесса постановки и достижения целей

Коучинг:

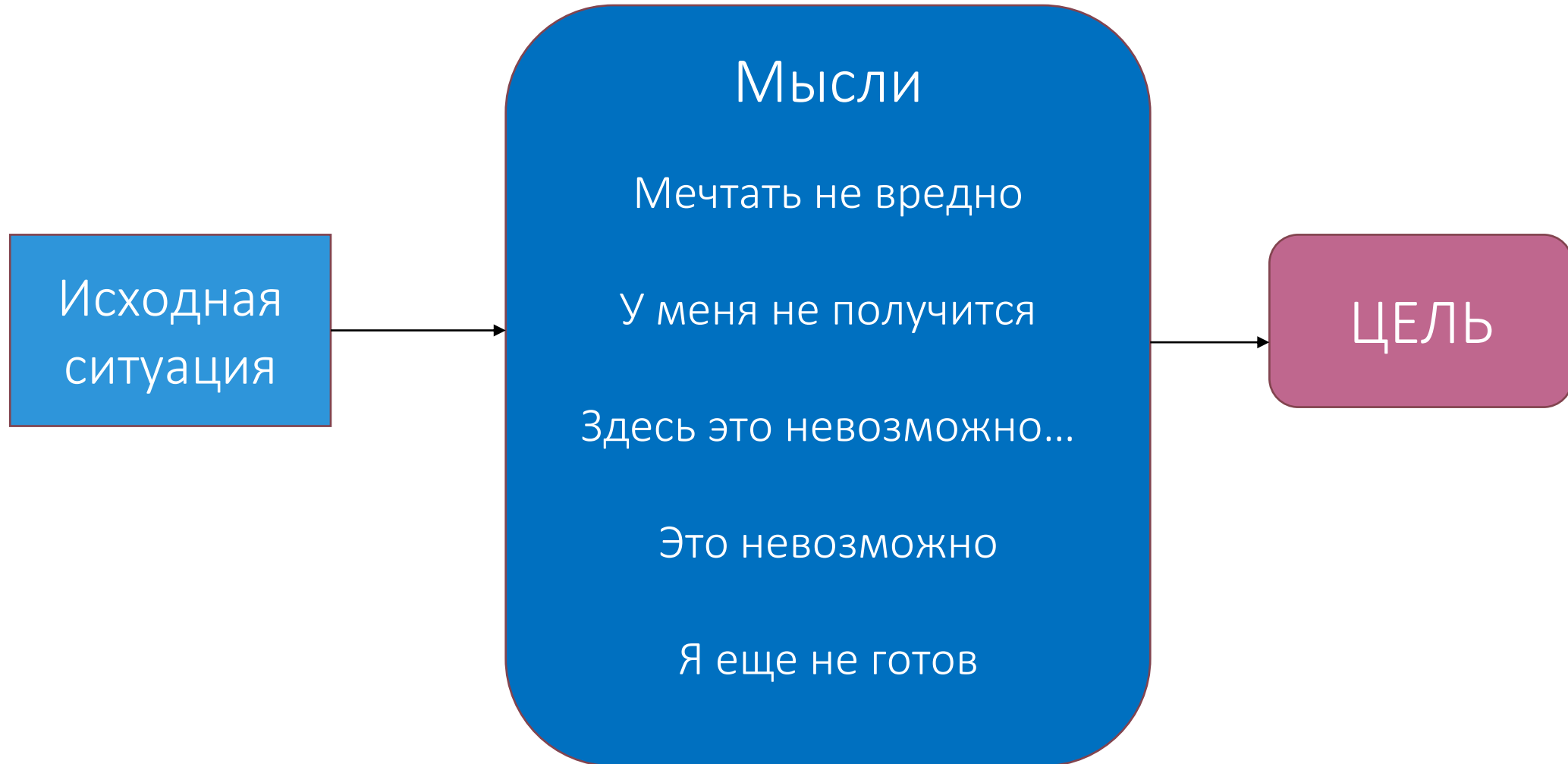
- Способствует повышению внутренней мотивации
- Повышает уровень рефлексии, ускоряет процессы самопознания
- Расширение сферы осознаваемого
- Вырабатываются навыки планирования, самоорганизации
- Когнитивно-поведенческий коучинг – направлен на формирование навыков рационального мышления, замены ограничивающих убеждений ресурсными
- Когнитивно-поведенческий коучинг позволяет наработать навыки эмоциональной саморегуляции

# Научное подтверждение

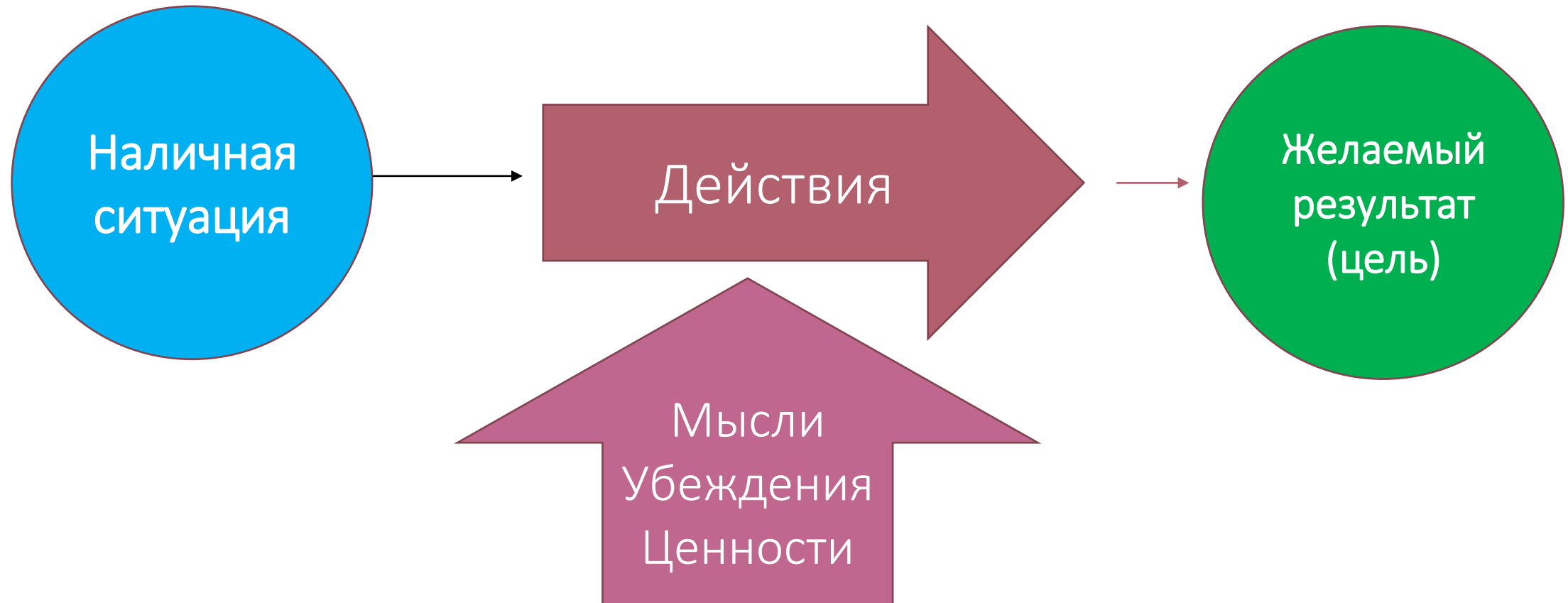
1. При работе с жизненными целями клиентов, а также с целями, связанными с организациями (Grant et al., 2010; Karas & Spada, 2009; Ratiu et al., 2016)
2. Для работы с различными целями, касающимися здоровья и личностного развития клиентов (Carvalho et al., 2018).
3. В сфере бизнес-коучинга было выявлено, что ориентированный на решение когнитивно-поведенческий коучинг может повысить производительность и эффективность работы сотрудников организации, снизить стресс и способствовать повышению психологической устойчивости на рабочем месте (Grant, 2017).



# Мышление и цели



# Работа с мышлением в КПК (когнитивно-поведенческом коучинге)





Переменная	Шкалы
1. Самоэффективность	одна шкала (от 10 до 40 баллов)
2. Мотивация	познавательная мотивация
	мотивация достижения
	мотивация саморазвития
	мотивация самоуважения
	интроецированная мотивация
	экстернальная мотивация
	амотивация
3. Саморегуляция поведения	Планирование (П)
	моделирования (М)
	программирования (Пр.)
	оценки результатов (СР.)
	гибкости (Г):
	самостоятельности (С)
	Общего уровня саморегуляции (ОУ):
4. Субъектность	Активность
	Способность к рефлексии
	Свобода выбора и ответственность за него
	Осознание собственной уникальности
	Понимание и принятие другого
	Саморазвитие
	Общая субъектность
5. Метакогнитивные знания и активность	Шкала «метакогнитивные знания» (МЗ)
	Шкала «метакогнитивная активность» (МА)

# Переменные



## Методики (шкалы)

- **Самоэффективность: шкала общей самоэффективности** (Schwarzer, Jerusalem в адаптации В, Ромека)
- **Шкала академической мотивации** (Гордеева, Сычев, Осин)
- **Опросник «Стиль саморегуляции поведения-98» - ССП-98**
- **Субъектность** (Волкова Е. Н. Психологические особенности субъектности одарённых подростков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2020. № 197. С. 52-62. )
- **Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности** (авторы М.М. Кашапов, Ю.В. Скворцова)

## Дизайн исследования

• ЭГ	Измерение 1	КПК	Измерение 2
• КГ	Измерение 1	-	Измерение 2

**НП:** Когнитивно-поведенческий коучинг: Групповой коучинг (группы 3-5 человек), 4 встречи по 1, 5 ч (2 урока) (общая длительность программы 1 месяц). Методологическая база – когнитивно-поведенческий подход.

**ЗП:** 1) Мотивация к обучению; 2) Самоэффективность; 3) Субъектность; 4) Саморегуляция.

- Контроль побочных переменных: 1) вопросы в паспортичке; 2) интервью

# Этапы проекта

1. Курс для школьников «Развитие навыков самонаправленного обучения» (4 занятия)
2. Сообщество для поддержки навыков
3. Коучинг (групповой или индивидуальный)



# Выборка

1. Курс «Развитие навыков самонаправленного обучения»

- **Количество учеников, участвовавших в курсе - 150**
- **Количество учеников, прошедших опрос «До начала курса» - 105**
- **Количество учеников, прошедших опрос «После окончания курса» - 57**
- **Количество проведённых занятий по курсу - 25 занятий (40 минут 1 занятие)**
- 2. Коучинг – 17 человек, 3 прошли в индивидуальную работу

# Программа когнитивно-поведенческого коучинга

## Базовая модель: PRACTICE

Этап	Содержание
0 этап	Знакомство, раппорт
P	Проблема, что не устраивает
R	Формулировка реалистичной цели («большая цель») цель на сессию («малая цель»)
A	Исследование альтернатив решения, достижения
C	Возможные последствия, выявление барьеров
T	Оценка альтернатив, принятие решения
IC	Реализация выбранных решений
E	evaluation – оценка успеха и завершение

## Протокол сессий

Встреча, тема	Цель
1. Мотивация к обучению	постановка личных целей к обучению; 2) актуализация внутренней мотивации к обучению
2. Самоэффективность	осознание своих сильных сторон; 2) планирование действий по достижению целей
3. Саморегуляция	выявление внутренних барьеров в отношении самообучения; 2) нахождение собственных ресурсов и способов саморегуляции в ситуации актуализации барьеров
4. Субъектность	актуализация субъектной позиции по отношению своей жизни; 2) расширение временной перспективы



# Результаты апробации методологии коучинга для школьников

- 1. Самоэффективность:
- В среднем результат по шкале самоэффективности незначительно снизился (табл. 1). Причем это произошло у двоих их трех школьников. Этот результат может быть обусловлен тем, что школьники начали задумываться о своей результативности, усилилась рефлексия.

Испытуемый	Самоэффективность	
	до	после
П.	24	22
К.	30	28
С.	36	36
средние	30	28,67

## Академическая мотивация (ШАМ)

- Произошло повышение значений по таким шкалам: мотивация саморазвития, мотивация самоуважения. В то же время снизились значения интроецированной мотивации (из чувства долга), экстернальной мотивации, амотивации. Эти результаты свидетельствуют о том, что коучинг, вероятно, способствует повышению внутренней мотивации у школьников.
- Однако, мы видим незначительное снижение познавательной мотивации. При этом если посмотреть на индивидуальные результаты, снижение познавательной мотивации произошло у одного школьника П., у одного они повысились, у одного остались без изменения. Вероятно, это связано со спецификой запроса П. на сессию

Испыт.	Мотивация													
	познават		достиж		саморазв		самоуваж		интроец		экстерн		амотив	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
П.	20	14	20	18	14	20	14	19	10	14	14	13	20	9
К.	17	19	16	18	17	20	16	17	14	9	8	7	8	6
С.	20	20	20	20	19	19	18	17	18	13	14	12	4	5
средние	19,00	17,67	18,67	18,67	16,67	19,67	16,00	17,67	14,00	12,00	12,00	10,67	10,67	6,67



# Самоорганизация

- после коучинга значительно повысился средний балл по общей самоорганизации. Если смотреть результаты по отдельным шкалам, то произошло повышение по большинству из них:
  - планомерности, настойчивости, фиксации, ориентации на настоящее. Не изменились результаты по шкале «самоорганизация», немного снизились результаты по шкале «целеустремленность»

Испыт.	самоорганизация													
	Планомерн		Целеустр.		Настойчивость		Фиксация		Самоорг.		Ор. на наст.		общ самоорг	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
П.	28	28	42	42	33	33	15	30	14	16	8	9	140	158
К.	19	22	34	29	20	22	27	28	12	8	9	11	121	120
С.	28	28	42	42	24	24	31	31	19	21	10	13	154	159
средние	25,00	26,00	39,33	37,67	25,67	26,33	24,33	29,67	15,00	15,00	9,00	11,00	138,33	145,67

# Субъектность

Испыт.	субъектность													
	Активност ь		Способность к рефлексии		Свобода выбора и ответственность за него		Осознание собственной уникальности		Понимание и принятие другого		Саморазвитие		общая субъектность	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
П.	9	7	9	9	8	11	7	7	8	10	8	6	49	50
К.	5	3	2	3	7	8	1	1	8	9	5	4	28	28
С.	6	3	6	6	10	8	5	9	9	10	7	4	37	37
средни е	6,6 7	4,33	5,67	6,00	8,33	9,00	4,33	5,67	8,33	9,67	6,67	4,67	38,00	38,33

- Общая субъектность практически не изменилась. Произошло незначительное повышение значений по отдельным шкалам: способность к рефлексии, свобода выбора, осознание собственной уникальности, понимание и принятие другого. В то же время понизились значения по шкалам: активность, саморазвитие. Ввиду небольшой выборки мы не можем оценить значимость полученных различий, поэтому данные результаты нуждаются в дальнейшем уточнении.

## Метакогнитивная активность

Испыт.	Метакогнитивная активность			
	метакогн знания		метакогн акт	
	до	после	до	после
П.	21	17	14	13
К.	15	16	8	13
С.	19	19	16	14
средние	18,33	17,33	12,67	13,33

- результаты по шкале «метакогнитивные знания» немного понизились, в то время как по шкале «метакогнитивная активность незначительно повысились. Таким образом, мы не можем сделать определенные выводы о влиянии коучинга на метакогнитивную деятельность школьников, необходимы дальнейшие исследования.

## Выводы

Хотя статистической оценки полученных данных не проводилось ввиду небольшой выборки, мы можем сделать предварительные выводы.

1. В наибольшей степени, по-видимому, коучинг оказывает воздействие на школьную мотивацию и самоорганизацию деятельности. Причем, в результате проведения коучинга, у школьников повышается внутренняя мотивация и снижается внешняя мотивация, что, несомненно, способствует повышению их самостоятельности.
2. После проведения коучинга также произошло повышение уровня самоорганизации и большинства ее составляющих: планомерности, настойчивости, фиксации, ориентации на настоящее.
3. В то же время влияние коучинга на субъектность, самоэффективность и метакогнитивную активность пока не очень ясно, эти вопросы требуют дальнейшего исследования.

## Секция Коучинг АКПП

Вступайте в секцию Коучинг АКПП, чтобы  
развивать научно обоснованный когнитивно-  
поведенческий коучинг



Чат секции Коучинг АКПП в Телеграм

