

Платонова Юлия Андреевна

канд. филос. наук, доцент

Нижегородский филиал ФГАОУ ВО «Национальный
исследовательский университет «Высшая школа экономики»

(НИУ ВШЭ – Нижний Новгород)

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ УЧЕБНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье обозначена актуальность использования коучинговых практик для развития учебной самостоятельности подростков, обосновано применение когнитивно-поведенческого подхода в коучинге при работе с запросами подростков на повышение эффективности обучения.

Ключевые слова: академический коучинг, когнитивно-поведенческий коучинг, учебная самостоятельность, самонаправленное обучение.

В условиях быстрых изменений развитию способности человека самостоятельно учиться, разучиваться и переучиваться уделяется все больше внимания как со стороны исследователей, так и со стороны практиков [1]. И те и другие пытаются найти современные подходы, позволяющие развивать спектр навыков и личных качеств, которые как раз и позволяют человеку инициировать процесс своего обучения, определять цель своего обучения, выбирать оптимальные для себя стратегии обучения, производить мониторинг достижения цели обучения и рефлексию собственного опыта обучения и т. д. Такой тип обучения, инициируемого и регулируемого самим обучающимся, в зарубежной литературе принято называть саморегулируемым [2] или самонаправленным [3] обучением, а в отечественной литературе в отношении такого обучения мы чаще встречаем понятие учебной самостоятельности [4].

Существует несколько подходов к развитию способности человека учиться. Если говорить про самонаправленное или самостоятельное обучение, наиболее подходящим видится подход, который можно назвать диалоговым. Такой подход

направлен преимущественно на работу с личностью обучающегося: на поиск источников внутренней мотивации и ценностных оснований обучения, на работу с мышлением и стимулирование принятия ответственности за свой образовательный результат, на развитие способности к рефлексии и, как следствие, к осуществлению мониторинга и контроля процесса своего обучения. В рамках диалогового подхода одним из ключевых инструментов развития учебной самостоятельности обучающихся может быть назван коучинг, а именно академический коучинг. В монографии, посвященной академическому коучингу [5], предложено следующее его определение: «это взаимодействие, основанное на доверии и сотрудничестве, в рамках которого посредством структурированной беседы студенты развивают в себе способность определять и совершать действия для достижения поставленных целей, держаться обязательств и сохранять приверженность своим целям, понимать свои привычки и модели мышления, понимать свои сильные и слабые стороны, совершенствовать саморегуляцию своего обучения, поведения и эмоций, постигать эффективные стратегии обучения». Применяя академический коучинг уже более 20 лет, авторы монографии выделяют следующие наиболее часто встречающиеся темы, внутри которых обучающиеся колледжа формулируют свои запросы: тайм-менеджмент, стратегии чтения, стратегии обучения, метапознание.

В НИУ «Высшая школа экономики» также реализуются проекты, посвященные оценке эффективности академического коучинга, то есть коучинга, направленного на развитие способности человека самостоятельно (самонаправленно) обучаться. Если ранее работа в формате академического коучинга нами велась только со студентами магистратуры и старших курсов бакалавриата, то с 2023 года в рамках Стратегического проекта «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире» (Программа «Приоритет–2030») реализовывался проект по развитию навыков самонаправленного обучения старшеклассников, в рамках которого была разработана и апробирована коучинговая программа. С опорой на модель саморегулируемого обучения [6] был разработан опросник, позволяющий оценить влияние коучинговых практик на академическую мотивацию,

самоэффективность, самоорганизацию, субъектность обучающихся, а также метакогнитивную регуляцию их познавательной деятельности. Отметим, что темы групповых сессий коучинга формулировались так же с опорой на модель саморегулируемого обучения, при этом в индивидуальных сессиях коучинга старшеклассники могли свободно формулировать свой запрос, связанный с повышением эффективности обучения. Наиболее часто встречающиеся запросы касались развития дисциплины, создания условий для укрепления мотивации к обучению в долгосрочной перспективе, поиска баланса обучения и отдыха/хобби.

В работе с обучающимися в коучинговом формате мы опираемся на когнитивно-поведенческий подход. Основная идея когнитивно-поведенческого коучинга заключается в том, что эффективные стратегии достижения цели могут быть определены путем нахождения и изменения нежелательных убеждений и моделей поведения [7]. На наш взгляд, когнитивно-поведенческий подход в коучинге является подходящим для развития учебной самостоятельности обучающихся: их способности осознанно принимать ответственность за свой образовательный результат, удерживать мотивацию к обучению, их готовности к осуществлению самооценки / оценки эффективности своего обучения, к самоконтролю и саморефлексии и т. д. В работе с обучающимися мы опираемся на когнитивную модель, согласно которой не ситуация является причиной нежелательных эмоций и, как следствие, нежелательного поведения, а интерпретация этой ситуации, то есть мысли человека, которые могут как продвигать его к цели, так и сдерживать на этом пути.

Предварительные результаты апробации оценки эффективности коучинговой программы свидетельствуют о положительном влиянии академического коучинга на самоорганизацию деятельности старшеклассников, в частности на их вовлеченность в тактическое ежедневное планирование и на их фиксацию на структурировании своей учебной деятельности. Эти результаты подтверждаются как измерением сдвигов по шкалам используемого опросника, так и результатами интервью с каждым из участников коучинговой программы.

Список литературы

1. Baril D. Embracing a culture of lifelong learning: transdisciplinary perspectives on the futures of lifelong learning / D. Baril [et al.]. – Hamburg: UIL, 2021. – 10 с.
2. Pintrich P.R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning / P.R. Pintrich // Handbook of Self-Regulation / ed. M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner. – San Diego: Academic Press, 2000. – С. 451–502.
3. Knowles M.S. Self directed learning: a guide for learners and teachers. Self directed learning. – 11 print. – New York: Cambridge Adult Education, 2003. – 135 с.
4. Цукерман Г.А. Развитие учебной самостоятельности / Г.А. Цукерман, А.Л. Венгер. – М., 2010. EDN QYGANZ
5. Rademacher M.A.H. Kristen. Academic Coaching: Coaching College Students for Success. Academic Coaching. – New York: Routledge, 2023. – 196 с.
6. Zimmerman B.J. Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect / B.J. Zimmerman, A.R. Moylan // Handbook of metacognition in education: The educational psychology series. New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 2009. С. 299–315.
7. Karas D. Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: a case series / D. Karas, M.M. Spada // Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice. – 2009. – Т. 2. – Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination. – №1. – С. 44–53.