Крамкова Екатерина Геннадьевна
магистр, преподаватель
Кудряшова Юлия Александровна
преподаватель

Нижегородский филиал
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-171003

КОУЧИНГОВЫЙ ДИАЛОГ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРИМЕРЕ УРОКОВ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация: *целью работы является теоретическое обоснование потенциала коучингового подхода для построения психологически безопасной образовательной среды. Поднимается исследовательский вопрос: каким образом коучинговый диалог, основанный на принципах партнерства, безоценочности и ценности обратной связи, обеспечивает психологическую безопасность, и какие коучинговые инструменты позволяют реализовать данный подход на практике. В качестве практических рекомендаций предложено использование таких инструментов коучинга как «сильные» вопросы, шкалирование, позитивная обратная связь и рефрейминг. Сделан вывод о том, что интеграция коучинговых инструментов способствует формированию психологически безопасной образовательной среды и трансформирует страх ошибки в ресурс развития.*

Ключевые слова: *коучинговый диалог, психологическая безопасность, преподавание иностранных языков, языковой коучинг, позитивная обратная связь, сильные вопросы, рефрейминг.*

Введение. Изучение иностранного языка традиционно связано с высоким уровнем стресса. Стресс вызывается страхом совершить ошибку,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

необходимостью параллельно формировать высказывание и искать способы его выражения на иностранном языке, а также неизбежностью говорить публично. В психологически безопасной среде человек не тратит ресурс на поиск социальной угрозы, самоконтроль и постоянную подстройку под окружающих. Соответственно, уровень стресса снижается, что позволяет концентрироваться на процессе обучения.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска инновационных инструментов для создания психологической безопасности с целью снижения уровня стресса обучающихся. Коучинговый подход, предполагающий смену традиционной директивной парадигмы на партнерскую, рассматривается как методологическая основа для подбора инструментов.

Исследование основано на концепции психологической безопасности в образовательной среде [1], определяемой как готовность идти на межличностные риски, экспериментировать, пробовать новое и не бояться ошибиться. Также используется гипотеза аффективного фильтра [8] объясняющая как страх и тревога блокируют усвоение нового языка.

В статье поднимается исследовательский вопрос: каким образом коучинговый диалог между преподавателем и обучающимся обеспечивает формирование психологической безопасности на занятиях по изучению иностранного языка и какие инструменты коучинга позволяют реализовать этот подход на практике.

Психологическая безопасность как одно из условий снижения стресса при изучении иностранных языков. Проблема молчания на уроке иностранного языка часто имеет психологические причины, а не связана с отсутствием знаний слов или грамматики. К наиболее частым психологическим причинам относятся страх критики со стороны преподавателя, страх быть высмеянным со стороны одноклассников, боязнь показаться некомпетентным, и восприятие ошибки как непоправимого личного провала.

Традиционный подход, при котором преподаватель работает по четкому плану, управляет ходом урока и исправляет ошибки учеников зачастую приводит к усилению стеснения, тревоги и страху сделать ошибку. Эти эмоции повышают

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

так называемый «аффективный фильтр» – эмоциональный барьер, который пропускает или блокирует поступающую иностранную речь на пути к усвоению языка [8].

Концепция психологической безопасности на уроке предполагает создание среды, в которой участники чувствуют себя свободно, высказывают идеи и задают вопросы, не опасаясь быть наказанными или униженными. Психологическая безопасность образовательной среды – это «состояние образовательной среды, свободное от проявления психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников» [1]. Важно отметить, что психологическая безопасность не является синонимом вседозволенности или анархии. Данное понятие основывается на трех условиях обучения: автономности обучающегося, его мотивации к обучению и наличию доверительного общения между всеми участниками образовательного процесса. Автономность предполагает, что обучающийся берет на себя ответственность за свой прогресс и открыто обсуждает, что помогает ему учиться, а что мешает. Мотивация предполагает положительный эмоциональный фон и высокий уровень личной заинтересованности в результате. Доверие подразумевает готовность быть уязвимым, допускать ошибки и задавать любые вопросы. Исследователи отмечают, что именно доверительные отношения между участниками образовательного процесса являются ключевым критерием психологически безопасной среды [5]. Доверие позволяет обучающемуся чувствовать себя защищенным и открытым для нового опыта, что особенно важно при изучении иностранного языка, где ошибки неизбежны.

Таким образом, можно сделать вывод что для построения психологической безопасности необходимо внедрение инновационных инструментов для управления процессом обучения.

Коучинговый диалог как механизм формирования доверительного общения. Коучинговый диалог строится на коммуникативной позиции равенства. Если в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

традиционном подходе преподаватель выступает в роли оценивающего правильность или неправильность высказывания, то в коучинговом диалоге ему отводится роль партнера или фасилитатора, сопровождающего обучающихся в процессе изучения языка [7].

Процесс формирования партнерского общения основан на трех принципах. Первый принцип касается установления субъект – субъектных отношений. В коучинговой беседе обучающийся воспринимается не как пассивный объект педагогического влияния, а как активный участник учебной деятельности, имеющий право выбирать, ошибаться и двигаться в собственном темпе. Такая позиция соответствует принципу партнерства, в рамках которого диалог – это не просто обмен репликами, а взаимодействие, в котором каждый участник признается равнозначным и взаимно открытым. Именно это признание равенства создает ощущение психологической защищенности, поскольку обучающийся перестает воспринимать преподавателя как источник угрозы [2]. Второй принцип предполагает безоценочность. При коучинговой коммуникации специалист избегает выносить прямые суждения или давать оценки ученику. Безоценочность напрямую связана со снижением аффективного фильтра: когда обучающийся не опасается негативной реакции, его внимание сосредотачивается на содержании высказывания, а не на защите собственного «Я» [8]. Третий принцип предполагает ценность обратной связи. В коучинге подходе он формулируется так: нет неудач, есть только опыт. Преподаватель задает вопросы, которые помогают обучающемуся самостоятельно оценить свой опыт. Такой подход формирует у ученика ощущение авторства собственного прогресса. Этот процесс, как отмечают исследователи коучинга в образовании, снижает страх перед оценкой и развивает автономию [3]. Обучающийся начинает воспринимать ошибку не как провал, а как естественный шаг получения обратной связи для продолжения обучения.

Таким образом мы видим, что применение коучингового диалога влияет на психологическую безопасность через конкретные принципы коммуникации, которые создают у обучающегося ощущение равенства, объективности и собственной значимости, что соответствуют критериям психологически безопасной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

среды, выделенным И.А. Баевой, а именно, референтности, удовлетворенности и защищенности [1].

Инструменты коучингового диалога для формирования психологической безопасности. В предыдущем разделе была выдвинута гипотеза, что принципы построения коучингового диалога способствуют формированию психологической безопасности. Данный раздел отвечает на вопрос «Какие именно инструменты коучинга позволяют реализовать психологическую безопасность на практике?». Ниже описаны пять инструментов, каждый из которых соотносится с критериями психологически безопасной среды (референтность, удовлетворенность и защищенность).

«Сильные» вопросы. Так называемые «сильные» вопросы – это открытые вопросы, которые не предполагают односложного да/нет ответа и не содержат готового решения. Такой вид вопросов стимулирует рефлексию и побуждает ученика к самостоятельному поиску ответов. Например, вместо фразы «Ты неправильно перевел» преподаватель может использовать «сильный» вопрос «Какое слово наиболее точно передаст твою мысль?». Такая формулировка стимулирует мыслительную деятельность, демонстрирует доверие в способности ученика и сохраняет лицо обучающегося. Таким образом, эффективные вопросы являются одним их инструментов доверия и партнерства [4] и способствуют созданию психологической безопасности.

Согласования правил обратной связи. Предполагается, что учитель совместно с обучающимися устанавливает правила относительно исправления ошибок – как, когда и кто будет исправлять ошибки. Наличие таких договоренностей учитывает предпочтения учеников, снижает тревожность, так как делает процесс исправления ошибок предсказуемым, и дает обучающимся контроль над ситуацией. С точки зрения психологической безопасности, данный инструмент усиливает удовлетворенность от взаимодействий и защищённость.

Шкалирование эмоционального состояния. Шкалирование – это техника, при которой обучающемуся предлагается оценить свое состояние по шкале от 1 до 10. Например, «Насколько уверенно ты себя чувствуешь перед

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

презентацией?». Этот инструмент позволяет оценить интенсивность эмоции и при необходимости произвести какие-либо действия для коррекции эмоционального состояния. Например, «Что бы ты мог сделать прямо сейчас, чтобы твоя уверенность выросла на один пункт?». Также, благодаря называнию эмоций и их интенсивности мы открыто признаем эмоции, не опасаясь осуждения.

Коучинговая обратная связь с фокусом на зоне роста. Обратная связь в коучинговом подходе строится по алгоритму: что получилось хорошо, что можно сделать по-другому, и выражение поддержки. Например, «У тебя хорошо получилось донести основную мысль. В следующий раз, можно подумать, что поможет тебе не забывать, что идет следующим пунктом. Я уверена, что ты придумаешь свой способ это сделать». Такая структура снижает защитную реакцию, поддерживает самооценку и мотивирует действовать самостоятельно. Исследователи отмечают, что коучинговая обратная связь является одним из ключевых условий создания доверительных отношений [4].

Рефрейминг (переформулирование) установок об ошибках. Рефрейминг – это техника изменения рамки восприятия ситуации. Она направлена на трансформацию установки «Я никогда не заговорю без ошибок» в установку «Ошибки – это показатели моего роста». Преподаватель может использовать следующие формулировки: «Каждая ошибка – это точка, где ты можешь стать лучше», «Если ты не ошибаешься, значит, ты не пробуешь ничего нового». Такое переформулирование снижает страх ошибки и способствует формированию более здорового отношения к процессу обучения.

Помимо перечисленных инструментов, важную роль играют активное слушание и эмпатия. Как отмечают Т.М. Лебедева и Л.М. Анпилова, доверительные отношения между преподавателем и обучающимся строятся на умении слушать и слышать, а также на способности проявлять эмпатию – понимание и принятие чувств собеседника [5]. Приемы активного слушания включают: изложение мыслей собеседника своими словами, повторение ключевых фраз, уточняющие вопросы. Эти приемы сигнализируют обучающемуся, что его слышат и понимают, что, в свою очередь, является основой доверия.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, каждый из представленных инструментов работает на создание психологически безопасной среды: открытые вопросы формируют референтность, согласование правил влияет на удовлетворенность, шкалирование и обратная связь усиливают защищенность, а рефрейминг и активное слушание поддерживают все три критерия в совокупности.

Заключение. Проведенное теоретическое исследование позволяет ответить на поставленный исследовательский вопрос и сформулировать следующие выводы.

Во-первых, коучинговый диалог обеспечивает психологическую безопасность на занятиях по иностранному языку полагаясь на три взаимосвязанных принципа: установление субъект-субъектных отношений, принцип безоценочности коммуникации и ценность обратной связи. Эти принципы реализуются через конкретные коммуникативные действия преподавателя, которые создают у обучающегося ощущение защищенности, равенства и собственной значимости. Такая коммуникативная позиция соответствует критериям психологически безопасной среды – референтности, удовлетворенности и защищенности.

Во-вторых, инструментарий коучингового диалога (открытые вопросы, согласование правил обратной связи, шкалирование, коучинговая обратная связь, рефрейминг, активное слушание) позволяет реализовать этот подход на практике. Каждый из инструментов работает на снижение аффективного фильтра и создание условий, в которых обучающийся не боится экспериментировать с языком. Эффективные вопросы и развивающая обратная связь являются ключевыми средствами создания отношений доверия и партнерства на занятиях.

В-третьих, интеграция коучинговых инструментов трансформирует страх ошибки из барьера в ресурс развития. Обучающийся начинает воспринимать ошибку не как провал, а как естественный шаг на пути к пониманию, что способствует формированию автономной личности, способной к саморазвитию и самостоятельному преодолению трудностей.

Таким образом, коучинговый диалог является не просто методическим приемом, а инструментом создания психологически безопасной образовательной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

среды, в которой доверительное общение становится основой для эффективного усвоения иностранного языка.

Перспективы дальнейших исследований видятся в эмпирической проверке эффективности предложенного инструментария на разных возрастных группах и уровнях владения языком, а также в разработке программ подготовки преподавателей иностранного языка к использованию коучинговых инструментов в своей практике.

Список литературы

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды : Теоретические основы и технологии создания : дисс.... доктора психологических наук : 19.00.07 / И. А. Баева. – Санкт-Петербург, 2002. – 386 с.

2. Вержибок, Г. В. Диалог как форма конструирования взаимодействия и ориентир современного образования / Г. В. Вержибок // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 12 октября 2022 г.). – Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2022. – С. 209–216.

3. Идрисова, П. Г. Реализация идей педагогического коучинга в обучении студентов иностранному языку / П. Г. Идрисова, Д. С. Шабанова, Д. М. Мурзаева // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – Т. 9, № 5. – С. 94–96. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/07PDMN521.pdf (дата обращения: 08.11.2026). – Текст : электронный.

4. Ильина, О. К. Инструменты коучинга в обучении общему английскому языку / О. К. Ильина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27, № 4. – С. 978–987.

5. Кожухарь, Г. С. Представления учащихся о безопасности образовательной среды и организации воспитательной деятельности в школе / Г. С. Кожухарь, В. В. Ковров // Безопасность образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение : сб. науч. статей / под ред. И. А. Баевой, О. В. Вихристюк, Л. А. Гаязовой. – Москва : МГППУ, 2013. – С. 31–35.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Лебедева, Т. М. Правила доверительных отношений между учителем и учеником / Т. М. Лебедева, Л. М. Анпилова // Форум молодых ученых. – 2024. – № 8 (96). – С. 13–17.

7. Луговская, М. Ю. Перспективы лингвокоучинга в работе преподавателя русского языка как иностранного / М. Ю. Луговская // Вестник науки. – 2023. – Т. 2, № 5 (62). – С. 390–393.

8. Krashen, S. D. Principles and Practice in Second Language Acquisition / S. D. Krashen. – Oxford : Pergamon Press, 1982. – 202 p.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)