

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**КОУЧИНГ КАК СПОСОБ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ САМОМОТИВАЦИИ
ЛИЧНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса
направления 370401 «Психология»

факультет психологии
Краснощековой Наталии Сергеевны

Научный руководитель
д. псих. н., профессор

подпись, дата

Белых Т.В.

Зав. кафедрой
д. псих. н., профессор

подпись, дата

Белых Т.В.

Саратов, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития человечества весьма характерным является стремление к достижениям, личностному и профессиональному росту, престижу в обществе. Отсюда следует, что знания о том, как можно мотивировать себя самому и добиваться успеха, крайне необходимы людям разных профессий.

В данной работе осуществлена попытка рассмотреть применение одной из достаточно новых в нашей стране технологий развития самомотивации - технологии коучинга. В основе коучинга лежит использование психологии оптимизма и успеха. Коучинг предполагает достижение определенной цели и отличается направленностью мотивации. Коучинг исходит из того, что каждый человек изначально способен на достижение тех целей, которые он перед собой ставит. Коучинг подход однозначно не терапевтический и поэтому, не имея противопоказаний, является наиболее экологичным способом развития самомотивации для достижения поставленных целей.

Проблематика данного исследования заключается в понимании того, что студенческий возраст является одним из важных этапов становления личности и дальнейшего профессионального самоопределения. В современном мире общество предъявляет высокие требования к выпускникам ВУЗов, которые должны овладеть не только специальными знаниями, соответствующими выбранной профессии, но и обладать в высокой степени способностью к саморазвитию для того, чтобы приспособливаться к стремительным переменам современной жизни.

Объектом исследования является самомотивация личности студентов.

Предметом исследования является изучение эффективности индивидуального консультирования с применением технологии коучинга для развития самомотивации.

Целью исследования является выявление эффективности коучинга как метода индивидуального консультирования для развития самомотивации личности в студенческом возрасте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и систематизировать научную литературу по предмету исследования.
2. Выявить уровень самомотивации личности студентов
3. Выявить уровень формирования мотивации к учению студентов
4. Провести анализ эффективности индивидуального консультирования с применением коучинговых технологий.

Гипотеза исследования: Коучинг, как вид индивидуального консультирования, является эффективным способом для развития самомотивации личности.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений использовались две группы методов: методы теоретического исследования и методы экспериментального исследования.

Краткая характеристика методолого-теоретической базы и методов исследования:

1. Изучение и подбор методик.
2. Констатирующий эксперимент (тестирование студентов)
 - Тест «Изменение уровня самомотивации» Автор: С.Н. Панченко
 - Тест «Незаконченные предложения» Автор: Автор: Джозеф М. Сакс и В. Леви.
 - Опросник «Формирование мотивации к учению студентов» Автор: М.В.Матюхина
3. Формирующий эксперимент (индивидуальные коуч-сессии со студентами выборки, 15 человек)
3. Ре-тестирование студентов:
 - Тест «Изменение уровня самомотивации» Автор: С.Н. Панченко
 - Опросник «Формирование мотивации к учению студентов» Автор:

М.В.Матюхина

Теоретико-методологическую основу исследования составляют научные труды, посвященные теориям и видам мотиваций, технологиям развития мотивации и изучение влияния коучинговых технологий на развитие самомотивации. В настоящем исследовании автором были использованы и проанализированы научные труды таких ученых, как: А.Маслоу, Д.А. Леонтьев, Л. Выготский, Л.И. Божович, С.Л. Рубенштейн, Х. Хекхаузен, В.Э. Мильман, А. Бандура, М. Селигман, М. Эриксон, М. Чиксентмихайи, В.К. Вилюнас, Э. Деси, Р. Райан, С. Хобфолл, К. Шелдон, Е.В. Сидоренко, М.Аткинсон и других.

Экспериментальная база исследования

Характеристика эмпирической базы: на основании проведенного тестирования была произведена выборка студентов второго курса факультета психологии СГУ им. Чернышевского г. Саратова в количестве 15 человек.

Этапы исследования:

Исследование проводилось в четыре этапа с октября 2014 года по март 2016 года.

1. Подбор методов и методик исследования, изучение научных источников – октябрь 2014 года – февраль 2015 года
2. Констатирующий эксперимент (тестирование студентов) – февраль 2015 года
3. Формирующий эксперимент (проведение индивидуальных коуч-сессий со студентами, выборка 15 человек) – затраченное время одной сессии – 30-60 минут, общее количество сессий – 25 – сентябрь 2015 года – январь 2016 года
4. Констатирующий эксперимент (ре-тестирование) – февраль 2016 года.

Научная новизна исследования

Основные полученные научные результаты:

1. Выявлен уровень формирования мотивации к учению у студентов
2. Выявлен уровень изменения самомотивации
3. Проведены индивидуальные коуч-сессии со студентами, в результате

чего выявлена эффективность консультирования с применением коучинговых технологий.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании эффективности коучинга как технологии недирективного консультирования при пониженном уровне самомотивации личности в студенческом возрасте.

Практическая ценность полученных научных результатов заключается в применении коучинга как наиболее эффективного и экологичного способа повышения уровня мотивации личности.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографии (61 источник) и приложения. Общий объём работы без приложения – 71 страница.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Целью данной работы было выявление эффективности коучинга как метода индивидуального консультирования для развития самомотивации личности в студенческом возрасте.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были использованы следующие методы: методы теоретического исследования и методы экспериментального исследования.

При теоретическом исследовании в первой главе были рассмотрены недирективные методы формирования самомотивации личности.

В качестве научной базы и основных научных теорий, при формировании понятия о самомотивации личности в отечественной и зарубежной литературе автор данного исследования опирался на следующие теории: теорию самодетерминации (Э.Деси, Р.Райан), теорию самоэффективности (А. Бандура), концепция оптимизма (М. Селигман), концепция личностного потенциала (Д.А. Леонтьев), теория потока (М. Чиксентмихайи).

Далее дана характеристика **коучинга**, как способа индивидуального консультирования. Рассмотрены и проанализированы: понятие коучинга, история его возникновения и этапы развития, методология коучинга, техники и инструменты коучинга, виды коучинга, процедура проведения коуч-сессии.

В третьей части первой главы дана психологическая характеристика мотивационной сферы личности студентов.

Во второй главе данной работы, эмпирической части, осуществлено изучение эффективности коучинга как метода индивидуального консультирования для обеспечения самомотивации личности в студенческом возрасте.

В первой части описана организация и методы исследования, (констатирующий эксперимент – тестирование и ре-тестирование студентов, формирующий эксперимент – индивидуальные коуч-сессии со студентами выборки).

Во второй части произведён анализ и интерпретация результатов констатирующего исследования, которое показало уровень внутренней мотивации студентов и уровень мотивированности студентов к обучению.

В третьей части произведён анализ формирующего эксперимента (коуч-сессий), описаны процедура сессии с каждым студентом.

После коуч-сессий проведено ре-тестирование по вышеуказанным методикам. Результаты ре-тестирования показали, что уровень внутренней мотивации и уровень мотивированности к обучению повысился по отношению к изначальному у студентов с низким и средним уровнем внутренней мотивации и средним и низким уровнем мотивированности к обучению.

ВЫВОДЫ

Выводы по результатам ре-тестирования по опроснику «Формирование мотивации к учению студентов».

Из 14 студентов, имевших средний уровень мотивированности к учению 5 студентов повысили свой уровень до высокого уровня; 9 студентов, оставаясь на среднем уровне, увеличили количество баллов и приблизились к более высокому порогу; 1 студент с высоким уровнем мотивированности к учению остался на своём уровне.

Следовательно, гипотеза об эффективности применения коучинговых технологий с целью повышения уровня мотивированности к учению была доказана.

Выводы по результатам ре-тестирования по тесту «Изменение уровня самомотивации».

3 студента, показавшие высокий уровень внутренней мотивации остались на своём уровне с увеличением количества баллов и приблизились к более высокому порогу; 7 студентов увеличили уровень со среднего до высокого уровня внутренней мотивации; 1 студент остался на своём среднем уровне; 3 студента, показавшие очень низкий уровень внутренней мотивации, повысили свой уровень до среднего.

помогла достигнуть решения задач и подтвердить верность выдвигаемых в данном исследовании гипотез.

Теоретическая значимость исследования состоит в обоснованной, проведённым исследованием, эффективности коучинга как технологии недирективного консультирования при пониженном уровне самомотивации личности в студенческом возрасте.

Практическая ценность полученных научных результатов заключается в возможности и целесообразности применении коучинга как наиболее эффективного и экологичного способа повышения уровня мотивации личности.

В результате проведенного исследования были решены поставленные задачи, подтверждена основная гипотеза и достигнута цель работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Достижение целей: Пошаговая система/ Мэрилин Аткинсон, при участии Рае Т. Чойс; Пер. с англ. – 2-е изд. – М.:Альпина Паблишер, 2013. – 281 с. (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»)
2. Баженова Н.И., Самоактуализация как психолого-педагогическое понятие: историко-логический обзор//«Педагогическое образование в России» №4/2012 г.
3. Бандура А. «Теория самоэффективности»
4. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе//Вопр. психол. 1976. № 6.
5. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. № 2.
6. Василюк Ф.Е. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии, курс лекций, Москва
7. Вилюнас В. К. Теория деятельности и проблемы мотивации// А. Н. Леонтьев и современная психология. Сборник статей памяти А. Н. Леонтьева. М., 1983.
8. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 280 с.
9. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 280 с.
- 10.Голви У. Тимоти, Работа как внутренняя игра; Фокус, обучение, удовольствие и мобильность на рабочем месте, Пер. с англ. – М.: Альпина Бирос Букс, 2005 – 252 с.
- 11.Горшкова Е.Г., Бухаркова О.В. Коуч-наставничество как инструмент развития бизнеса. СПб., 2006.
- 12.Дилтс Р., Коучинг с помощью НЛП. СПб., 2004.
- 13.Занюк С. Психология мотивации. К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. 352 с.б.
- 14.Иванова С.В. Мотивация на 100%: А где же у него кнопки? – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005
- 15.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»)

16. Карпова Н.Л., Диссертация докторская «Мотивационная включённость в деятельность: структура, механизмы, условия формирования» Москва, 1998
17. Клименко И.А., Содержательная характеристика коучинга как технологии консультирования// Гуманитарные науки. Педагогика и психология., Весник ТГУ, выпуск 2 (94), 2011.
18. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. — СПб.: Речь, 2005. 76 с.
19. Лазурский А. Ф. Очерк науки о характерах. — М., 1995.
20. Ларина Е.А., Исследование структуры и динамики мотивационной сферы личности студентов// Известия Самарского научного Центра Российской Академии наук, т. 11, (4) 5, 2009
21. Левин К. Динамическая психология: избранные труды / Под ред. Д. А. Леонтьева
22. Левин К. «Намерение, воля и потребность». – М. 1970.
23. Леонтьев А.Н. Личность, сознание, деятельность. М., 1977
24. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 1. С. 15—25.
25. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции. — М., 1971.
26. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. — М., 1972.
27. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984.
28. Абрахам Маслоу Мотивация и личность Перевод А.М.Татлыбаевой Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970; СПб.: Евразия, 1999
29. Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: Автореф. дис.канд. — М., 1987а.
30. Магомед-Эминов М. Ш. Психодиагностика мотивации // Общая психодиагностика. — М., 1987б.
31. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все. СПб., 2004.
32. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. – М., 1990.

33. Мильман В. Э. Внутренняя и внешняя мотивация учебной деятельности // Вопросы психологии. — 1987. — № 5.
34. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психолог. Журн. 2008. № 1.
35. Огнев А. Организационное консультирование в стиле коучинг. СПб., 2003.
36. Перцев А.В., Карнаух И.И. Коучинг: успех после успеха. Екатеринбург, 2005.
37. Реан А. А., Андреева Т. В., Киреева Н. Н., Москвичева Н. Л. О ценностно-мотивационной сфере студентов-университетов // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1999.
38. Реан А. А. Психология педагогической деятельности. — Ижевск, 1994.
39. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию: Становление человека. — М., 1994.
40. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — М., 1946.
41. Рыбкин И.В. Коучинг социального успеха – смелость желать, М.: Издательство «Институт общегуманитарных исследований», 2005 - 224 с.
42. Савкин А., Данилова М. Коучинг по-русски; Изд-во Речь, с – 112.
43. Сартан Г. Н., Смирнов А.Ю., Гудимов В.В. и др. Новые технологии управления персоналом. СПб. 2003.
44. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг. СПб.: Речь, 2000. 234 с.
45. Смит Н. Современные системы психологии./Пер. с англ. под общ. ред. А. А. Алексеева — СПб.: ПРАЙМ_ЕВРОЗНАК, 2003. — 384 с.
46. Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002 – 343 с.
47. Сосновский Б.А. «Мотивы и смыслы»
48. Стриженова Е.А., Гусев А.Н., Диагностика трудовой мотивации в ситуации решения задач: методология и метод// Национальный психологический журнал, №2/2014 г.
49. Трифонова П.А., Диссертация кандидатская «Мотивация как фактор реализации процессно-компетентного подхода к внутрифирменному обучению» Ярославль, 2011 г.

50. Тхагалижокова Л.В., Мотивационные факторы личности молодого специалиста//Политический сетевой электронный журнал Кубанского государственного аграрного университета, №84/2012 г.
51. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. — М., 1966.
52. Узнадзе Д. Н. Психологические мотивации поведения человека. — М., 1969.
53. Узнадзе Д. Н. Мотивация период, предшествующий волевому акту: Психология личности. Тексты. — М., 1982.
54. Уитмор Д. Коучинг высокой эффективности, М., 2005.
55. Улановский А.М., Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни// Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012 Т.9, №4. С.59-80
56. Харрис Д. Коучинг. Личностный рост и успех. СПб., 2003.
57. Чирков В.И, Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека//Вопросы психологии. 1996 №3. с.116-132.
58. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
59. Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11.No. 4. 227-268.
60. Deci E. L., Ryan R. M., (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), Annual Review of Psychology (Vol. 52; pp. 141 — 166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
61. Mehrabian, Albert; Ferris, Susan R. (1967). "Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels". Journal of Consulting Psychology 31 (3): 248–252.