



**ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ “НЕОФИТ
РИЛСКИ” - БЛАГОЕВГРАД**
Философски факултет
Катедра „Психология“

АВТОРЕФЕРАТ

МАРИЯ БАРБУТА

“ОБРАЗОВАТЕЛЕН КОУЧИНГ ЗА УЧЕНИЦИ”

на дисертация за придобиване на образователна и научна степен „Доктор“. Област на висше образование: 3. Социални, стопански и правни науки, Професионално направление: 3.2 Психология, Научна специалност: „Педагогическа и възрастова психология“

Научен ръководител: доц. д-р Марио Маринов

Благоевград, 2024

Докторската дисертация е обсъдена и предложена за защита на заседание на катедра „Психология“ към Философски факултет на ЮЗУ „Неофит Рилски“ – Благоевград на 21 декември 2023 г.

Съдържанието на докторската дисертация включва увод, три глави, заключение, библиография, списък с фигури, списък с таблици, 4 приложения, самооценка на приносите в докторската дисертация и списък на публикациите по темата на докторската дисертация.

Текстът е в обем от 175 страници, който включва 19 фигури и 5 таблици. Библиографията обхваща 269 заглавия на гръцки и английски език.

Всички материали, свързани със защитата, са на разположение в кабинет 1349 на Корпус 1 на ЮЗУ „Неофит Рилски“, гр. Благоевград, ул. „Иван Михайлов“ № 66.

Защитата на докторска дисертация ще се състои на 23 февруари 2024 г. от 11.30 ч. в зала 1210 А на Корпус 1 на Югозападен университет „Неофит Рилски“, гр. Благоевград, ул. „Иван Михайлов“ № 66.

Съдържание на дисертацията

Декларация за автентичност

Благодарности

УВОД

Значение на изследването

Характеристики на юношеството

Съвременната гръцка образователна система: физиономията и проблемите

Конфигурация на модерната гимназия

Личен контекст

Цел на дисертацията

Задачи на дисертацията

Централен изследователски въпрос

Хипотеза

Методика

Докторска теза

Етично значение

Ограничения

Класификация на главите

ГЛАВА I: КЪМ ФИЛОСОФИЯ НА КОУЧИНГА

Теоретичните основи на коучинга

Адлериаанска психология и коучинг

Хуманистична психология и коучинг

Конструктивизъм – теория на системите и коучинг

Позитивна психология и коучинг

Коучинг

Определение за коучинг

Ползи от коучинга

Модел на коучинг

Разлики в коучинга с други дисциплини

Треньорът

Коучинг връзката

Силата на комуникацията и разбирателството в коучинга

Активно слушане
Емпатия
Изграждане на връзка в коучинга
Теория за самоефективността
Защо самоефективността е важна
Определяне на самоефективността
Какво причинява вярвания в самоефективността?
Самоефективност и коучинг
Последици за училищата и учениците
Коучинг и личноно израстване на учениците
Определението за личноно израстване
Личноно израстване на учениците
Ефектът от коучинга върху личноното израстване на учениците
Самоефективност и личноно развитие за гимназисти и ролята на коучинга

ГЛАВА II: КОУЧИНГ ТЕХНИКИ И КОУЧИНГ В ГРЪЦКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

Интелигентни цели
Моделът GROW
Коучинг в Гърция
Коучинг програми, предлагани в Гърция
Коучинг в образованието – дефиниция и подходи
Самостоятелно обучение и коучинг
Коучинг в гръцкото образование
Закон 3848/2010 – Въвеждане на наставничество в гръцката училищна система
Гръцката образователна система и ролята на директора като ментор-коуч
Закон 4509/2022
Ролята на училищните психолози в гръцкото образование
Ролята на коучинга в новия лицей
Инициатива за личноно израстване
Конструирането на скалата на инициативата за личноно израстване

Гръцката гледна точка

ГЛАВА III: КОУЧИНГ СЕСИИ И ЕМПИРИЧНИ ДОКАЗАТЕЛСТВА

Методика

Дизайн

Участници

Материали

Процедура

Резултати

Демографски характеристики

Обща самоефективност

Личностно израстване

Изследователски въпроси

Дискусия

Ограничения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЯ

СПИСЪК НА ТАБЛИЦИТЕ

СПИСЪК НА ФИГУРИТЕ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1: Въпросник на изследването

Въпросник на английски език

Въпросник на гръцки език

Приложение 2: Имейл до директорите на училищата

Приложение 3: Покана за изследване

Приложение 4: Документ за съгласие

САМООЦЕНКА НА ПРИНОСИТЕ В ДОКТОРСКАТА ДИСЕРТАЦИЯ

СПИСЪК НА ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДОКТОРСКАТА ДИСЕРТАЦИЯ

УВОД

Коучингът е глобална концепция, която учи хората на нови начини на мислене и учене, като се фокусира върху подобряване на когнитивните и психо-емоционални умения за изграждане на взаимоотношения, комуникация, работна ефективност и цялостна функционалност. Възниква като организационен коучинг през 80-те години на миналия век и еволюира в образование и консултиране. Коучингът черпи от концепции и проучвания от области като психология и философия, демонстрирайки приложна поведенческа модификация в различни дисциплини и теории. Областта е непрекъснат процес, който продължава да се разширява и развива, като включва нови елементи.

Значение на изследването

Характеристики на юношеството

Юношеството е решаващо време за затвърждаване на нагласите, вярванията и ценностите на индивидите. В днешната епоха тийнейджърите са изправени пред постоянни промени, конкуренция, социални вълнения, технологично развитие, консуматорство, глобализация, социални неравенства, липса на качествено образование, нетолерантност, изменение на климата, война, несигурност за бъдещето и безработица. Момчетата и момчетата в гимназията все още съзряват, претърпяват емоционални и когнитивни промени, като сексуалност, романтични връзки, планове за бъдеща кариера и проницателни последствия.

В Гърция тийнейджърите са изправени пред три най-големи притеснения: безпокойство за бъдещето, конфликти с родителите и липса на свободно време. За да се справят с тези предизвикателства, тийнейджърите се нуждаят от подкрепа и насоки. Училищата трябва да играят многостранна съвременна

роля и да предоставят на учениците инструменти, за да станат активни граждани. Консултирането и психотерапията често се използват за подпомагане на тийнейджъри, но коучингът е уникална и различна операция.

Съвременната гръцка образователна система: физиономията и проблемите

Модерното гръцко училище е възприело преподаване, насочено към изпита, този проблем става по-очевиден в Лицея. Акцентира се върху знанията и уменията, които са полезни за приемните изпити във висшето училище. Успехът на изпитите се счита за успех на образователната система, тъй като това ще доведе до професионална рехабилитация. Друг важен проблем е тенденцията за придобиване на все повече формални квалификации, като владее на чужд език, но с крайна цел да има сертификат за намиране на работа и конкурентоспособност на работното място. Качеството изостава от количеството на образованието. За свободно време се счита времето, което трябва да бъде покрито с други дейности. Налице е ясна липса на кариерно ориентиране, което води до концентрация на професионалисти в специфични области след дипломирането. Следователно има училище, което не позволява на учениците да разширят кръгозора си.

Друга патология на гръцката образователна система е липсата на тенденция за автономно обучение. Знанието се предлага готово, а не като процес, който ученикът трябва да открие. Това е остаряла политика, която насърчава стерилното придобиване на знания в епоха, в която количеството знания се е умножило и от ученика просто се изисква да запомня информация.

Конфигурация на модерна гимназия

Съвременната гръцка образователна система трябва да се съсредоточи върху качествено учене, придобиването на

широк спектър от знания, таланти и нагласи, необходими за активно ангажиране в общности, предаване на идеи и положително въздействие върху човечеството. Образованието трябва да помага на учениците да бъдат по-мощни, като предоставя необходимите умения, информация, нагласи и идеали, за да отговорят на техните социално-икономически изисквания и да насърчат дългосрочното благосъстояние на обществото.

Съвременните образователни системи трябва да насърчават автономното обучение и ученето през целия живот, като насърчават култивирането на ценности, умения и критично мислене. Самонасочващото се обучение е отличителен белег на качествено образование днес, а ориентираното към ученика обучение е новото предизвикателство.

Гимназията е решаващ етап за тийнейджърите, преди да навлязат в реалния живот и на пазара на труда. Услуги като обучение, консултиране и наставничество допринасят значително за съвременната гимназия. Коучинг философия, основана на емпатия, активно слушане, самонасоченото обучение, поставянето на цели, отчетността, ценностите и позитивността могат да укрепят учениците, образователния персонал и администрацията.

Личен контекст

Аз съм преподавател и сертифициран коуч и смятам, че настоящата образователна система в гръцките гимназии изисква промени и хармонизиране с реалните нужди на учениците. Коучингът може да предостави на учениците техники, които да им помогнат да научат „как да учат“.

Цел на дисертацията

Тази дисертация има за цел да опише основата на коучинга и по-конкретно коучинга в образованието и да проучи ефекта от

коучинга върху общата самоефективност и личностното израстване на учениците в гимназията в Гърция. Изследването се опитва да запълни празнината в знанията за въздействието на коучинга в тази област. Ето защо е необходимо изясняване на термина Коучинг.

Резултатите от подобно изследване могат да помогнат за информиране на училищата и училищните ръководители за националните тенденции. Демонстрирането на ефективността на тази услуга на студентите може да увеличи популяризирането на коучинг услугите като отличителен вид подкрепа за студентите.

Задачи на дисертацията

1. Преглед на литературата относно теоретичните влияния върху коучинга, коучинг в образованието, коучинг модели, коучинг техники, разлики с други дисциплини, обща самоефективност и личностно израстване.
2. Описание на гръцката образователна система и проблемите на тийнейджърите в нея, настоящите практики, прилагани в гръцките училища, ролята на коучинга в гръцката действителност като цяло и в училищата конкретно.
3. Определяне на ефекта от коучинга върху общата самоефективност на учениците в Гърция.
4. Определяне на ефекта от коучинга върху личностното израстване на учениците в Гърция.
5. Проучване на прилагането на коучинг интервенцията в гръцките училища.
6. Осигуряване емпирична информация на училищата за прилагане.
7. Осигуряване на подходяща мрежа за обучение, която може да бъде от полза за учениците и може да бъде разширена до държавните училища в Гърция.

Централен изследователски въпрос

Тази конкретна дисертация изследва ролята на образователните коучинг интервенции за ученици от гимназията. Проучването се фокусира конкретно върху практическото обучение на учениците. Целта на това специфично изследване е да проучи идеята, че участието на ученици в гимназията в коучинг програма влияе положително на тяхната самоефективност и личностно израстване. Необходимо е да се поставят тези изследователски въпроси на това научно изследване, за да можем да проверим до каква степен те получават отговор в раздела за дискусия.

Хипотеза

Моята хипотеза е, че има положителна връзка между коучинг програмата и общата самоефективност и личностното израстване на учениците в гимназията. Това се основава на предварителен преглед на уебсайтове, статии в списания, книги и дисертации и това е моето убеждение като изследовател.

Методология

Конкретното изследване започва с метода на библиографския преглед. След това използвам количествен метод с помощта на въпросници. Основните променливи на изследването включват участие на ученици в коучинг сесии като независима променлива и общата самоефективност и инициативата за личностно израстване като зависими променливи. Извадката се основава на метода на отзовалите се.

Изпратен е информативен имейл до директорите на четири държавни училища в централната част на Атина с молба да информират учениците, които желаят да участват в това изследване. Учениците, които отговориха, в крайна сметка участваха в изследването. Конкретният район и училища бяха

избрани поради факта, че коучовете, които ще провеждат сесиите, живеят и работят в този район. Освен това бизнес помещенията, където се провеждаха коучинг сесиите следобед, се намираха в този район. Поради това беше по-лесно за учениците и коучовете да посещават коучинг сесиите в този район.

Всички ученици живееха и посещаваха държавни училища в центъра на Атина. Учениците бяха на възраст от 15 до 19 години. Извадката включва 51% ученички от женски пол и 49% мъже. Всички те са били гимназисти, поравно разпределени между 10-ти (34%), 11-ти (33%) и 12-ти (33%) клас на гимназията. Нямаше конкретни предварителни изисквания за участие на ученици. Единствените критерии за изключване бяха, че участниците не трябва да имат диагноза неврологично заболяване, проблемно развитие или психологическо разстройство, както и че не са се провалили/повтаряли гимназиални класове.

По време на изследването учениците участваха в 10 коучинг сесии, всяка с продължителност 60 минути с професионални коучове. Учениците попълниха три въпросника. Първият въпросник беше за демографските характеристики. Вторият въпросник беше за общата самоефективност, а третият за личностното израстване. Студентите отговаряха на въпросниците през платформата Google Forms, преди и след участието си в сесиите.

Докторска теза

Положителната връзка между коучинга, общата самоефективност и личностното израстване е доказана. Коучингът може да има широк спектър от приложения в областта на образованието и трябва да се третира като инструмент, техника, която ще даде възможност на учениците и учителите да подобрят качеството на образованието и личния си живот.

След като докаже положителната връзка между коучинга, общата самоефективност и личностното израстване, тази дисертация ще предложи на гръцките ученици, учители и училищни администратори ценен инструмент за подобряване на техния личен и училищен живот, за привеждане в съответствие с истинските им желания и за научаване как да постигат целите си. Това ще им помогне да придобият умения, необходими за новата епоха, в която живеем днес, да се усъмнят в ограничаващите си вярвания и да поемат отговорност за действията си. Следователно тази дисертация може да осигури качествено образование, основано на академични знания, житейски умения, ценности и критично мислене. По този начин Новият лицей, който споменах по-горе, ще може да формира тийнейджъри, които са грамотни, уверени и доволни; тийнейджъри, които на свой ред ще станат граждани, способни да допринесат за гръцкото общество и света като цяло.

Етично значение

Тази докторска дисертация е проведена при зачитане на човешките права, ценността на човешките същества, автономността на участващите хора, тяхната поверителност и лични данни. Конкретното изследване е извършено в съответствие с гръцкото законодателство относно научните изследвания. За участието на учениците е поискано съгласието на директорите на училищата и родителите/настойниците. Учениците и техните семейства по никакъв начин, физически или емоционално, не са били наранени от това изследване.

Ограничения

Настоящата дисертация има някои ограничения. По-конкретно, изследването е квази-експериментално и не използва представителна извадка. Размерът на извадката е обсъден в

методологията и ще бъде обсъден по-късно, се състои от 70 участници, следователно извадката не е представителна. Следователно резултатите не могат да бъдат обобщени за цялата генерална съвкупност на учениците в средните училища в Гърция. Друго ограничение на проучването беше, че участниците попълниха един и същ въпросник два пъти, преди и след участие в десет коучинг сесии. Поради това е възможно да са се запознали с въпросника, да са го научили и това да е повлияло на техните отговори. В допълнение, броят на коучинг сесиите, в които са участвали учениците, можеше да бъде по-голям. Друго ограничение на изследването е, че учениците, които участваха, живеят в столицата на Гърция; нямаше участие на ученици от други области. И накрая, коучинг сесиите се проведеха в ограничено време, по-специално в рамките на един месец, поради ситуацията с COVID-19 в Гърция и приложените мерки и ограничения. Освен това коучовете, които доброволно участваха в проучването, се съгласиха да предложат услугите си за този конкретен период. Това може да означава, че учениците не са имали необходимото време да обработят информацията, която са получили по време на сесиите, и да обмислят тези знания по подходящ начин. И накрая, не всички коучове прилагат един и същ модел на коучинг, което може да е повлияло на резултатите от изследването.

Класификация на главите

Първата глава обсъжда теоретичните основи на коучинга, неговите дефиниции и разликите му от други области. Втората глава обсъжда концепцията за коуч и основните коучинг умения. Главата също така анализира позицията на коучинга в световен мащаб и в Гърция, като се фокусира върху самоефективността и личностното израстване. Той също така обсъжда модела GROW и целите SMART в коучинг сесиите и ролята на училищните психолози и ментори в гръцкото

образование. Третата глава анализира методологията, резултатите, ограниченията и предложенията за бъдещи изследвания.

ГЛАВА I: КЪМ ФИЛОСОФИЯ НА КОУЧИНГА

Теоретичните стълбове на коучинга

Коучингът има своите корени в хуманистичната психология и позитивната психология, които наблягат на здравословните и функционални аспекти на човешката природа. Позитивната психология се фокусира върху взаимоотношенията, еволюцията и положителната промяна, докато Адлерианската психология и коучингът се фокусират върху визуализацията, уменията и надмощието над присъщите слабости. Хуманистичната психология влияе на съвременните коучинг практики с ключови елементи като емпатия, рефлексивно слушане и въпроси. Коучингът следва холистичен подход, като се фокусира върху целите и промяната, а не върху ретроспекцията. Теорията на конструктивизма и системите и коучингът допринасят за преминаването към положителност в коучинг моделите и практиките.

Позитивната психология се фокусира върху укрепването на положителните чувства и добродетели, като допринася за решаването на проблеми и подобряването на представянето. Инструментите за оценка, подобни на клиничната психология, помагат при поставянето на цели и промяната. Връзката между коуч и обекта на коучинга е от решаващо значение, тъй като коучовете активно слушат, преформулират и задават въпроси, за да хвърлят светлина върху положителните аспекти на живота.

Коучинг

Определение за коучинг

Гръцката коучинг асоциация подчертава приноса на Тимъти Галуей, сър Джон Уитмор, Лора Уитуърт и Томас Леонард за развитието на модерния коучинг. Сферата на коучинга има значително присъствие в страни с висок стандарт на живот, с 20% увеличение на броя на хората, наречени „коучове“ през 2012 г. Има различни категории коучинг, включително за ръководители, за живота, за бизнеса, за спорта, за кариерата, НЛП, педагогически и родителски коучинг. Коучингът е сътрудничество, което включва предизвикателен и творчески мисловен процес, който вдъхновява максимизирането на личния и професионалния потенциал.

Няма единен модел за коучинг, съгласуван между изследователи и практики, и няма консенсус относно това какво представлява коучингът. Има различни дефиниции, включително универсалната дефиниция на Международната коучинг федерация за коучинг, която има за цел да използва знанията, уменията и способностите на лица или организации, управлявани от коуч.

Могат да се използват различни дефиниции, за да се опише коучинга, като определението на Грант за коучинга като систематична процедура, фокусирана върху подпомагането на индивидите да подобрят своите умения и автономност и да допринесат за своите цели. Дефиницията на Дънбар за коучинга като пътя, където настоящето и очакваното бъдеще се сливат, предполага, че коучингът е процес, при който индивидите се придвижват от точка А до точка Б чрез елиминиране на препятствията и трудностите. В заключение, коучингът е динамична област, която се е развила с времето, с различни дефиниции и подходи за подкрепа и развитие.

Ползи от коучинга

Коучингът предлага множество предимства, включително развитие на умения, отчетност и предприемане на действия. Помага на хората да избягват самовиктимизация, да вземат

важни решения, да обработват избори и действия и да поемат инициатива. Коучингът също насърчава самочувствието, самосъзнанието и саморефлексията. Този процес подобрява производителността, представянето и благосъстоянието. Коучингът осигурява по-добър баланс между работата и личния живот, размисъл, гъвкава промяна, висока мотивация и подобро представяне на лично, екипно, организационно и социално ниво. Ползите включват подобрена комуникация, лидерски умения, по-добри взаимоотношения, непрекъснато личностно развитие, ясна цел, ясна визия, подобрена работа в екип, увеличени продажби, гъвкавост и устойчиво обучение и развитие.

Модел на коучинг

Коучингът е нова област на обучение, която е повлияна от различни модели и подходи, като емпирични проучвания, изследване на случаи и въпросници, проведени от обучители и ръководители на компании. Коучинг моделите произтичат от различни области, като психология на консултирането, психодинамичното консултиране, когнитивно-поведенческата терапия и терапията с множество модели. Има четири теоретични модела, свързани с коучинга: клиничен, поведенчески, системен и социален.

Разлики в коучинга с други дисциплини

Коучингът и консултирането са различни подходи, насочени към промяна на поведението, самосъзнание и учене. Консултирането, област свързана с клиничната и консултантската психология, се фокусира върху облекчаване на дистреса и подобряване на самочувствието на индивида. Психотерапията диагностицира психично болни, като наблюдава на настоящи и минали проблеми, изцеление и разбиране, докато коучингът работи с функционални хора, като се

фокусира върху решения, развитие и индивидуален потенциал. Наставничеството, от друга страна, е по-дълъг, присъщо краткосрочен подход, често предлаган вътрешно от бизнес сектори и мултинационални компании. И двата подхода са от решаващо значение за успеха на организацията.

Коучът и коучинг връзката

Van Nieuwerburgh подчертава важността на възприемането на човешки качества, включително това да бъдеш коуч. Коучът трябва да притежава три основни компетенции: взаимоотношения, личност и действия. Те трябва да демонстрират истински интерес, емпатия, самоувереност и познаване на подходящи методологии и техники. Добрите комуникационни умения, активното слушане, припомнянето на информация и задаването на въпроси са от съществено значение. Коучинг връзката е партньорство, като коучът поддържа автономност и отчетност. Международната коуч федерация публикува ревизираните основни компетенции през 2019 г., включително етика, поверителност, уважение към личността на клиентите, препоръки, програми за обучение, отговорност, споразумения, съпричастност, изграждане на разбирателство и невербална комуникация.

Силата на комуникацията и разбирателството в коучинга

Ефективната комуникация е от съществено значение в коучинга, тъй като помага на коучовете да разберат себе си и своите клиенти. Включва понятия като взаимодействие, рамка, обмен, активно слушане, обратна връзка, размисъл, връзка, емпатия, огледало и цел. Активното слушане печели доверие, засилва уважението и разрушава защитните механизми. Емпатията, човешко умение, може да се култивира чрез коучинг, което позволява на коучовете да видят света през собствените си очи и да разберат техните вярвания.

Изграждането на взаимоотношения е основен принцип, осигуряващ истинска химия и интегритет.

Отразяването или съпоставянето включва имитиране на изражението на лицето, интонацията на гласа и езиковия стил за установяване на разбирателство и насърчаване на доверие. Разбирането как другите се изразяват помага за подобряване на комуникацията и разбирането.

Самоефикасност

Теорията за самоефективността предполага, че вярата на хората в способността им да действат и да произвеждат желаните резултати са решаващи детерминанти на тяхното поведение и постоянство в изправянето пред препятствия и предизвикателства. Той е от съществено значение за психологическо приспособяване, психологически разстройства, физическо здраве и професионално и самонасочвани техники за промяна на поведението. Самоефективността се определя като набор от вярвания, които човек притежава по отношение на способностите си да изпълни конкретна задача. То може да повлияе на различни аспекти от живота на човек, като способността му да упорства или да се откаже от задача, усилията и времето, изразходвани за задачата, поставените цели и характеристики като „невъзможно“ или „изключително трудно“. Хората с висока самоефективност имат решителност в действията си и могат да увеличат усилията и постоянството си, за да постигнат целите си.

Социалната когнитивна теория на Бандура, основана на взаимодействието между познанието, околната среда и поведението, е в основата на теорията за самоефективността. Доказателства от проучвания и анализи последователно показват, че личните възприятия за самоефективност допринасят решаващо за мотивацията и представянето. Личните възприятия за самоефективност предсказват

поведенческото функциониране сред различните субекти и промяната във функционирането на индивидите на различни нива.

В днешната работна среда високата самоефективност помага на служителите да се справят с негативната критика, работния стрес и прегарянето, като не позволява на талантливите хора да не се развиват поради ограничаващи самоефективността вярвания. Развитието на убежденията за ефикасност се влияе от това колко отзивчива е средата към опитите за експлоатация и контрол. Опитът за майсторство, социалното моделиране, социалната и вербална мотивация и психологическите и емоционални реакции/физиологичната обратна връзка допринасят за развитието на убеждения за самоефективност и чувство за свобода на действие през целия живот. Коучингът може да повлияе положително на самоограничаващите се вярвания, като вижда мотивацията като достоверна и набляга на успешните резултати от придобиване на умения, а не на вроден талант.

Самоефективност и личностно развитие за учениците от средното училище и ролята на коучинга

Бандура подчертава влиянието на социалната среда върху самоефективността, което се влияе от фактори като семейството и училището. Възможностите за успех в училище, обратната връзка за усилията и представянето, поставянето на цели и социалните влияния чрез моделиране могат да повлияят положително на самоефективността. Самочувствието е важен предсказател за академичния успех на учениците и способността им да се справят със социални проблеми. Коучингът играе решаваща роля в насочването на младите хора през тези предизвикателства. Самоефективността влияе върху мотивацията и постоянството в трудни ситуации, като ниската самоефективност избягва трудни ситуации извън техните възможности.

Високата самоефективност насърчава учениците да се ангажират с предизвикателства, насърчавайки положително отношение към дейностите и предметите, в които са уверени, че ще успеят. Коучингът може да помогне на учениците да преодолеят пречките и да подобрят личното си развитие, позволявайки по-добра интеграция в обществото и устойчивост. Високото самочувствие води до повече увереност в академичните умения и знания, докато коучингът помага на учениците с ниска самоефективност да преодолеят социални, семейни и други проблеми.

Гръцката гледна точка

Съществуват ограничени изследвания върху гръцката образователна система, с ниска самоефективност сред учениците, което води до употреба на наркотици и алкохол. Самоефективността е от решаващо значение за академичните постижения и развитието на студентите мигранти и са необходими интервенции за справяне с този проблем. Учителите играят решаваща роля в подпомагането на учениците да развият висока самоефективност, водеща до превъзходни академични резултати. Дори неформалното обучение може да повлияе положително на самоефективността на подрастващите, като допринесе за тяхното академично развитие. Необходими са допълнителни изследвания, за да се разбере въздействието на коучинга върху самоефективността и потенциалното му въздействие върху академичните постижения.

Личностно израстване

Юношеството е критична възраст за младите хора и коучингът играе важна роля в тяхното личностно израстване. Има много видове изследвания за ефекта от коучинга върху личностното израстване и развитие на индивидите. По-голямата част от

емпиричните доказателства предполагат, че наистина коучингът има положителен ефект върху личностното израстване, включително решаването на проблеми на работното място, прехода към пазара на труда, представата за себе си и самочувствието. По отношение на случая на учениците и как коучингът е повлиял на тяхното личностно израстване, досега няма достатъчно академични изследвания. Има ограничени изследвания върху цялостното развитие и личностното израстване на младите хора, особено в социалните области. Коучингът може да подобри самочувствието, спортните постижения и академичните постижения, особено за ученици от по-нисък социален и икономически произход. Освен това играе жизненоважна роля при вземането на решения след училище, като например намиране на работа, по-голяма автономност и справяне със социални проблеми като кибертормоз. Като цяло изглежда, че коучингът има положително въздействие върху личностното израстване и развитие на гимназистите. Въпреки това има нужда от повече изследвания в тази област, но също така и от изследвания, които ще засягат гръцката образователна среда, тъй като концепцията за коучинг не е разработена, нито има изследвания в тази област.

ГЛАВА II: КОУЧИНГ ТЕХНИКИ И КОУЧИНГ В ГРЪЦКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

SMART цели

Коучингът е динамично взаимодействие, което набляга на ученето, промяната и поставянето на цели. Целите са умствени образи на копнежи, нужди, амбиции и емоции. Таксономията на Бенджамин Блум категоризира учебните цели в когнитивни, емоционални и психомоторни области. SMART цели, базирани на специфични, измерими, атрактивни, подходящи и

навременни, са от съществено значение за успеха и се използват от психолози, педагози, инструктори и социални работници.

Моделът GROW

Коучинг моделите често се надценяват поради липсата на подходящо клинично или терапевтично образование на треньорите, което намалява гъвкавостта и личното участие. Коучинг подходът GROW, открит за първи път от сър Джон Уитмор, се използва широко за разрешаване на проблеми, определяне на цели и подобряване на представянето. Той включва четири етапа в коучинг разговора: цел, реалност, опции и воля. Четирите привидно лесни процеса на GROW са доказали ефективността си в световен мащаб, служейки като основа за коучинг във висшите учебни заведения. Помага на хората да постигнат успех самостоятелно или като група.

Коучингът в Гърция

Коучингът привлече значително внимание в Гърция от 2003 г. насам, като изследванията, проведени в гръцките университети, се фокусираха върху връзката му с различни области. През 2005 г. няколко компании прилагаха коучинг и менторски програми, главно дъщерни дружества на големи мултинационални компании. Изследванията обаче показват положителна траектория на развитие в Гърция. Коучингът се използва от компании като Doppler, Bee Real Estate и SchoolX за интеграция и развитие на служителите, с предимства като по-добра комуникация, сътрудничество, екипен дух и развитие на взаимоотношенията.

Служителите в съвременните гръцки компании имат положително отношение към коучинга, като много компании го използват за обучение и професионална подкрепа. Ръководителите и организациите смятат коучинга за ефективна

практика за безпроблемна работа. Продължителните социални и икономически кризи подчертаха важноста на човешките ресурси за устойчивостта на бизнеса в Гърция. Коучингът е интегриран в гръцкия частен и публичен сектор за развитие на човешките ресурси, ефективността и уменията. Предлага се по-нататъшно организиране на училища за коучове и съществуването на повече сертифицирани коучове за укрeпване на определени сектори в Гърция.

Коучинг в образованието

Коучингът еволюира от еднопосочен образователен модел до ориентиран към ученика, което изисква обучение за активно създаване и разпространение на знания. Тази промяна доведе до необходимостта от коучинг в образованието, който се фокусира върху използването на уменията и компетенциите на учениците. Коучингът, използван за първи път от Оксфордския университет през 1830 г., включва личен коучинг за студенти, подобряване на поставянето на цели, управлението на времето и уменията за учене. Той предлага стратегии за личностно развитие, като критично мислене, сътрудничество и комуникация. Коучингът в образованието може да се провежда чрез когнитивни, инструктивни подходи, подходи за ограмотяване и коучинг на връстници.

Коучингът в гръцкото образование

В гръцката образователна система липсва официална процедура за обучение, като в началните и средните училища са въведени „ментори“, но не са напълно приложени. Интервенции като назначаването на психолози в училищата през 2020 г. показаха положителни резултати, но много ученици все още нямат достъп до коучинг или подобни услуги. Образователният коучинг е включен в услугите, предоставяни от частни училища, университети и други образователни

институции, като Deree College и Metropolitan College. Много ученици в Гърция обаче нямат достъп до коучинг или подобни услуги. В Гърция консултирането се свързва предимно с кариерно ориентиране, но няма интервенция, свързана с образованието.

Училищата Arsakeia и Tositsea, сред най-големите частни училища в Гърция, дълбоко вярват, че програмите за обучение и наставничество могат значително да засилят ролята на учителите, както по-нови, така и по-опитни. Новопостъпилите гръцки учители смятат, че тяхното насочване и интегриране в училищната общност са недостатъчни. Програмите за коучинг и наставничество могат ефективно да укрепят както себе си, така и общото качество на образователната работа.

Ролята на коучинга в Новия лицей

Гръцката образователна система е изправена пред предизвикателства при въвеждането на иновации и нови институции, но инициативата New Lyceum има за цел да даде възможност на тийнейджъри и ученици. Институции като ментори и училищни психолози се въвеждат в подкрепа и овластяване на подрастващите ученици. Предизвикателствата на 21-ви век изискват традиционното образование да се адаптира и ефективно да се изправи срещу тях. Коучингът, базиран на принципи като емпатия, критично мислене и комуникация, може да помогне за създаването и култивирането на Новия лицей за тийнейджъри. Тази институция, заедно с наставничеството, психотерапията и консултирането, може да предостави на тийнейджърите необходимите инструменти, за да се справят с уникалните предизвикателства и характеристики на юношеството.

Инициатива за личностно израстване

Инициативата за личностно израстване (PGI) е набор от научени умения за специфично за живота самоусъвършенстване, включващо мисли, действия, нагласи и мотивации. Това включва разбиране на личностното израстване, оценка на развитието и съзнателно отношение. PGI е свързано с фактори като психологическо благополучие, търсене на работа, семейна динамика, родителски алкохолизъм, психично здраве и самоефективност. Изследванията показват, че PGI способностите са обратно пропорционални на психологическото страдание и благополучие. Високите нива на PGI са свързани с високи нива на благосъстояние и ниски нива на тревожност, депресивни симптоми и дистрес.

ГЛАВА III: КОУЧИНГ СЕСИИ И ЕМПИРИЧНИ ДОКАЗАТЕЛСТВА

Дизайн, материали и процедура

Изследването използва въпросник, който се състои от три части. Първият раздел на въпросника събира демографска информация за участниците, включително пол, възраст, семейно положение на родителите и начин на живот на учениците. Възрастта се измерва като непрекъсната променлива, като участниците записват числото на тяхната възраст; останалите три демографски променливи бяха категориални. Вторият раздел на въпросника е общата скала за самоефективност (GSE), от Schwarzer и Jerusalem, преведена на гръцки от Glynou. Състои се от десет (10) елемента, които оценяват нивото на общата самоефективност на участниците, измерено по четиристепенна скала от тип Likert, където 1 = „Изобщо не е вярно“, 2 = „Едва ли е вярно“, 3 = „Умерено вярно“ и 4 = „Напълно вярно“. Установено е, че елементите от въпросника имат приемливо висока надеждност на Cronbach,

варираща от 0,76 до 0,90. Елементите извличат едно измерение на самоефективността чрез сумиране на резултатите от всичките десет елемента. Резултатите от измерението варират от 10 до 40, като по-високите резултати показват наличието на по-висока самоефективност.

Третият раздел включва скала II на инициативата за личностно израстване (PGIS-II) от Robitschek et al. Състои се от 16 елемента, които се измерват по шестстепенна скала от типа на Ликерт, където 0 = „съвсем не съм съгласен“, 1 = „не съм съгласен донякъде“, 2 = „не съм съгласен малко“, 3 = „съгласен съм малко“, 4 = „съгласен съм донякъде“ и 5 = „напълно съм съгласен“. Въпросникът PGIS-II беше преведен от автора и беше пилотно тестван с малка група от четирима души, трима студенти и един гимназиален учител, които прочетоха елементите и предоставиха обратна връзка относно представянето, граматиката/синтаксиса и разбирането. Техните коментари бяха взети под внимание при окончателния превод на въпросника.

Скалата PGIS-II извлича общо измерение на инициативата за личен растеж, изчислено като средна стойност от индивидуалните 16 точки. Установено е, че надеждността на Кронбах за цялостното измерение на инициативата за личностно израстване е висока и приемлива, варираща от 0,89 до 0,90, а нормалността е оценена чрез теста на Колмогоров-Смирнов, който е подходящ за извадки, по-големи от 50 участници. И накрая, резултатите за самоефективност и личностно израстване бяха сравнени преди и след коучинг сесиите с използването на непараметрични свързани проби Wilcoxon signed-rank test (еквивалент на t-теста за параметрични двойки извадки).

В края на април 2021 г. се свързах с директорите на четири държавни училища в района на Централна Атина, информирах ги за естеството на изследването и поисках да информират учениците в гимназиалните класове на Lyceum и техните

родители да участват в изследването. Директорите на училищата се съгласиха с това искане и изпратиха информацията и формулярите за съгласие на родителите. Родителите дадоха информирано разрешение, като одобриха участието на децата си в изследването. Общо 76 родители са дали информирано съгласие. От тях шест случая бяха изключени, защото родителите оттеглиха съгласието си или защото учениците не успяха да участват в коучинг сесиите/попълването на въпросника. Тук трябва да се отбележи, че на учениците беше дадена възможност от самото начало и беше ясно обяснено, че могат да пропускат и да не отговарят на въпроси, които считат за твърде лични или въпроси, които чувстват като неудобни. Това беше силно подчертано във формуляра за съгласие, подписан от ученици и родители/настойници. Също така формулярът за съгласие информира учениците и родителите/настойниците за целта на изследването, точната процедура, посочва, че не е предвидено заплащане за участието на учениците в конкретното изследване и че те имат възможност да напуснат проучването, когато искат, продължителността и потенциалните ползи, които могат да извлекат от участието си в такова изследване, че подписът им означава, че разбират и са съгласни да участват в изследването и че ще им бъде дадено копие от този формуляр, който са подписали. Следователно валидната извадка за настоящото изследване е $N = 70$.

Всички коучове, които предложиха услугите си за целите на това изследване, бяха сертифицирани коучове от големи чуждестранни организации, опериращи в Гърция. Нямахме ангажимент към модела на обучение, който те ще използват в сесиите. По отношение на трудовия им опит в коучинга, ангажиментът беше да имат поне две години опит в коучинга. Въпреки че самата аз притежавам статут на коуч, не съм участвала в сесии с учениците. Намирането на коучовете за конкретните сесии стана след изпращане на заявка до коучинг агенции в Гърция. Чрез тези органи коучовете се свързаха с мен

и след задълбочено обсъждане беше решено кой от тези коучове най-накрая ще участва в изследването. Беше договорено с агенциите, които са сертифицирали конкретните коучове, че тяхното участие в конкретното изследване ще се счита за част от тяхната практика. Коучовете не успяха да отменят сесия и да я проведат по-късно, поради много ограниченото време, което коучовете и учениците имаха на разположение. Трябва да се отбележи, че училищата, до които изследователят реши да изпрати съответните имейли, бяха избрани поради факта, че коучовете бяха активни професионално в тази област и не можеха да се преместят в други области.

Учениците попълниха въпросника преди коучинг сесиите през първите две седмици на септември 2021 г. След това учениците взеха участие в десет (10) коучинг сесии с петима (5) обучени външни коучинг професионалисти, които се съгласиха да предоставят услугите си pro bono. Коучинг сесиите започнаха веднага след първоначалното попълване на въпросника. Тези сесии бяха интензивни и процесът продължи 20 дни, като всеки ученик участва в десет 60-минутни коучинг сесии, разделени на 3-дневни интервали. Коучинг сесиите бяха базирани на одобрени и признати коучинг стратегии и техники за юноши. След приключване на коучинг сесиите участниците попълниха въпросника за втори път в периода 10 октомври – 25 октомври 2021 г.

Попълването на въпросника се извърши по електронен път чрез използване на платформата Google Forms. Коучинг сесиите се проведоха в офис пространство, което беше предоставено на изследователя от негов бизнес познат. Сесиите бяха проведени извън училището, за да се избегне потенциално дълъг процес на разрешение от Министерството на образованието или други правителствени агенции.

Според гръцкото законодателство изследванията, в които учениците участват извън училищния контекст, просто

изискват съгласието на родителя или законния настойник и са законни. В тези случаи не се изисква специално разрешение от училището или Министерството на образованието. Този факт беше потвърден и от адвокатата, с когото се свързах по този конкретен въпрос.

Всички родители и участващи ученици бяха информирани, че участието е доброволно и анонимно и че участниците могат да се оттеглят от проучването по всяко време, без да е необходимо да дават каквито и да било обяснения. Настоящото проучване не включва никаква измама спрямо участниците, нито води до някакъв физически, емоционален психологически риск за участниците.

В първия въпросник за демографските характеристики учениците бяха помолени да отговорят за семейното положение на родителите си (женени, разведени, вдовци). Въпреки това от самото начало на учениците беше подчертано, че могат да не отговарят на въпроси, от които се чувстват неудобно. Освен това беше сметено за необходимо да се добави този въпрос, тъй като учениците бяха под законовата възрастова граница от 18 години. И накрая, при никакви обстоятелства тези лични данни не са били използвани за цели, различни от изследователска или от друго лице.

Резултати

Резултатите показват, че всички стойности за индивидуално личностно израстване и елементи за самоефективност са били по-високи след участие в коучинг сесиите. Скалите показват висока вътрешна последователност и получените измерения показват умерено ниво на самоефективност и личен растеж, като всички резултати след коучинга са по-високи в сравнение с резултатите преди коучинга. Участието в коучинг сесиите накара учениците да докладват статистически значимо по-високи резултати както по отношение на тяхната самоефективност, така и по отношение на личностното им

израстване. Следователно, участието в коучинг сесиите значително повиши самоотчетеното лично израстване (RQ1) и самоефективността (RQ2) на учениците

Обща самоефективност

Що се отнася до самоефективността на учениците, беше установено следното. По-конкретно, те отговориха, че е умерено вярно, че винаги могат да успеят да решат трудни проблеми, ако се опитат достатъчно усилено; че ако някой им се противопостави, те могат да намерят средства и начини да получат това, което искат; че им е било лесно да се придържат към стремежите си и да постигат целите си; че са били уверени, че могат да се справят ефективно с неочаквани събития; и че благодарение на тяхната находчивост са знаели как да се справят с непредвидени ситуации.

Учениците също се съгласиха, че биха могли да решат повечето проблеми, ако инвестират необходимите усилия; че могат да запазят спокойствие, когато се сблъскват с трудности, защото могат да разчитат на способностите си за справяне; че когато се сблъскат с проблем, обикновено могат да намерят няколко решения; че ако са в беда, обикновено могат да измислят решение; както и че обикновено могат да се справят с всичко, което се появи по пътя им.

Личностно израстване

По отношение на личностното израстване на учениците се установи следното. По-конкретно, учениците се съгласиха, че са си поставили реалистични цели за това, което искат да променят в себе си; че могат да разберат кога са готови да направят конкретни промени в себе си; че са знаели как да направят реалистичен план, за да променят себе си; че са се възползвали от всяка възможност, за да растат, когато се появи; че когато са се опитали да променят себе си, са направили

реалистичен план за своето личностно израстване; и че са поискали помощ, когато са се опитали да променят себе си. Освен това учениците донякъде се съгласиха, че са работили активно, за да се усъвършенстват; че са разбрали какво трябва да променят в себе си; че непрекъснато са се опитвали да израстват като личности; че са знаели как да си поставят реалистични цели, за да направят промени в себе си; че са знаели кога трябва да направят конкретна промяна в себе си; и че са използвали ресурси, когато са се опитвали да растат. И накрая, учениците също се съгласиха, че знаят стъпките, които могат да предприемат, за да направят умишлени промени в себе си; че активно са търсили помощ, когато са се опитвали да променят себе си; че са търсили възможности за израстване като личност; и че са знаели кога е време да променят определени неща в себе си.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Моята хипотеза, че има положителна връзка между коучинга, общата самоефективност и личностното израстване, е доказана, тъй като настоящото изследване на ефекта от коучинга върху самоефективността и личностното израстване на учениците в средните училища показва, че всички резултати за индивидуални лични елементите за растеж и самоефективност са по-високи след участие в коучинг сесиите.

Целта ми беше изпълнена, тъй като докторската ми дисертация успя да обогати литературата за въздействието на коучинга върху общата самоефективност и личностното израстване. Несъмнено вярвам, че това конкретно изследване ще предостави ценен материал и информация на образователните институции, които желаят да интегрират коучинга като услуга за подкрепа и овластяване на учениците.

По отношение на тази конкретна докторска дисертация е особено важно да се отбележи, че не е открито друго проучване в Гърция, което да изследва връзката между коучинга, общата самоефективност и личностното израстване в комбинация. Библиографското изследване за тази докторска степен осветли най-важните елементи.

Училищните програми трябва да подготвят учениците за предизвикателствата, които ще срещнат в реалния живот. В контекста на качествено образование непрекъснатото професионално ориентиране на учителите е от съществено значение. Въпреки първоначалното си обучение в специфични области, учителите трябва да участват в непрекъснато обучение, за да отговорят успешно на образователните нужди. Учителите, които участват в такива процеси, обикновено са по-ефективни в изпълнението на ролите си. Този факт става особено важен, когато обучението се извършва в училище.

Аз самата, която съчетавам в себе си качествата на учител и коуч, очаквам изводите от изследването, съчетани с прегледа на литературата, да бъдат взети под внимание и приложени в сферата на образованието, на ученици, учители и администрация. Тези предложения вземат предвид моя опит в областта на средното образование в гръцко държавно училище. Разбира се, по никакъв начин не се подразбира, че коучингът е панацея и може да се справи с всички предизвикателства. Въпреки това, в комбинация с други програми и практики и като се вземат предвид особеностите на всеки ученик, учител и училищна единица, това е ценен инструмент.

Приносът на това изследване може да се окаже особено полезен по отношение на преподавателския състав на образователните институции. В това изследване са използвани външни коучове в сесиите с учениците. Освен това според мен тази специфична програма за коучинг, тъй като не е институционализирана, е набор от техники, които много категории професионалисти

могат да включат в своята област. Полезно предложение е учителят-коуч, вътрешен коуч в училищната среда.

Учителите могат да получат полезни знания за коучинга, които ще прилагат в своето преподаване и по-специално при установяването на образователни цели, плана за действие, оценката на техните цели, култивирането на разбирателство и конструктивна комуникация с учениците, създаването на визия за себе си, но също така и за останалата част от училищната общност, в огъване на ограничаващите вярвания за себе си и своите ученици.

Обучението на учителите по коучинг техники може да им предложи самочувствие и овластяване да преодоляват предизвикателствата, които възникват всеки ден както на лично, така и на професионално ниво. И накрая, коучингът може да повлияе положително на училищния климат и култивирането на отношения на сътрудничество между учителите в училищното звено чрез съпричастност.

Курсът Skills Workshops наскоро беше въведен със закон в гръцкото начално и средно образование. В контекста на този курс от учениците се изисква да култивират умения като критично мислене, емпатия, комуникация, креативност, поставяне на цели, вземане на решения, самосъзнание, адаптивност, умения за преговори, управление на времето, самоконтрол, самооценка и метакогнитивни умения. Коучингът може да бъде част от програмата на този училищен курс, като отделна тема или като техника, която може да помогне на учениците да овладеят горните умения.

Това изследване може да има положителен принос по отношение на важната роля на мениджъра-коуч. Предизвикателствата, пред които е изправен директорът на училище сега, са напълно различни от тези в миналото. Нарастващото количество работа, конфликтите между учениците и случаите на насилие в училището, присъствието на много учители с различни характери, които трябва да си сътрудничат, многото нови и предизвикателни предмети и

новата роля на родителите в работата на училището изискват нов вид управление и комуникация.

Директорът, който притежава умения за коучинг, е директорът на 21-ви век, директорът, който може да се изправи по-ефективно пред съвременните предизвикателства с инструментите, предоставени от коучинга, да приеме различен лидерски стил, да вдъхнови училищната общност и да промени културата на организацията.

Институтът за образователна политика в Гърция предлага няколко програми за обучение за учители в началното и средното образование. Някои такива примери са обучение по нови технологии, техники за управление на конфликти, управление на класната стая и справяне с явленията на насилие и тормоз. Общата цел на всички тези програми за обучение е да се преразгледа ролята на учителя като аниматор и водач на образователния процес, да се култивират уменията на учителите, да се укрепят и развият хоризонталните способности на учениците, да се подобрят отношенията между учители и ученици и създават кооперативни учебни общности. Крайната цел на цялото обучение е Новият лицей и повишаването на качеството на образованието в полза на ученика. Коучингът, като набор от техники и инструменти, има потенциала да бъде интегриран в програмите за обучение, предоставяни на учителите.

В контекста на непрекъснатото обучение през целия живот на учителите много учебни общности в Гърция организират програми за разпространение и представяне на добри практики. Това са примери за диференцирано обучение, разработено в специфичен контекст, което обаче, адаптирано към съответния училищен контекст, може да бъде включено в педагогическите практики на други гръцки учители. Коучингът е добро предложение да бъде включен в тези програми.

Също така, съгласно законодателството (4823/2021), по решение на директорите или ръководителите на училищата, на

ниво училищно звено, образователни семинари с продължителност най-малко 15 часа се провеждат извън учебните часове. Участието на учителите в обучителните семинари е по желание. Моето мнение е, че коучингът е важна част от семинарите за обучение на учители в училище. Целта ми е да участвам в програми за разпространение на добри практики и обучение в училище, да подкрепям колегите учители в образователната им работа чрез обучението им по коучинг.

Училищният психолог е институция, която се разраства бързо в гръцките училища. Много пъти училищните психолози са призовани да разрешават конфликти, които възникват в училище всеки ден. Тези конфликти включват липса на толерантност, емпатия и емоционална връзка с другите ученици. Разрешаването им изисква активно слушане, техники за преговори, съпричастност и разбирателство. В допълнение, обучението на учениците в тези техники от училищни психолози може да им предостави полезни инструменти, приложими в техния училищен и личен живот.

И накрая, коучингът може да бъде приложен в учебните програми, като част от предмет или дори като отделен предмет, и значително да засили учениците в средното училище в областта на кариерното ориентиране и липсата на ясна визия. Средното образование е етапът, на който от учениците се изисква да вземат критични решения за бъдещия си живот. По това време тези ученици обикновено са обладани от ограничаващи вярвания. Курсът за кариерно ориентиране, който има за цел да подобри уменията и да изясни кариерните цели, има потенциала да бъде значително подобрен с инструментите за поставяне на цели и ценности, предоставени от коучинга.

В заключение твърдя, че резултатите от това изследване имат широк спектър от приложения в сферата на образованието. Коучингът трябва да се третира като инструмент, техника, която ще даде възможност на учителите да подобрят

качеството на образованието и личния си живот. Отговорността, предложена от коучинга, сама по себе си е инструмент за действие и подобрене.

САМООЦЕНКА НА ПРИНОСИТЕ В ДОКТОРСКАТА ДИСЕРТАЦИЯ

1. Първо изследване, проведено в Гърция, изучаващо връзката между коучинга, общата самоефективност и личностното израстване.
2. Доказана е положителната връзка между коучинга, общата самоефективност и личностното израстване. Разработена е широка и всеобхватна теоретична рамка.
3. Събрани са конкретни измерими емпирични данни, които демонстрират ефективността на коучинга като инструмент, който потенциално може да подобри живота на учениците на академично и лично ниво.
4. Резултатите от изследването могат да имат широк спектър от приложения в сферата на образованието.
5. Информира гръцката образователна система за значението на въвеждането на коучинг в гръцките училища.

СПИСЪК НА ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДОКТОРСКАТА ДИСЕРТАЦИЯ

1. Barbouta, M. (2021) 'Goal Setting Process: Your Navigation System to Reach your Destination.' In: Маринов, М., В. Миленкова, Б. Манов (съст.) *Doctoral Students in Science. 4*, Collection of doctoral papers presented at the jubilee conference of the Faculty of Philosophy "Transformations and challenges in the global world" 15.10. – 17. 10. 2020, Blagoevgrad, pp. 112-124. UNIPRESS. ISSN 2738-8328. [Online] Available at: <https://ph.swu.bg/images/doktorantite-v-naukata-4-2021.pdf>
2. Barbouta, M. (2022) 'Self-Efficacy and Why Believing in Yourself Matters'. In: Манов, Б., Кръстева, С., Стойкова, П., Минков, И., Ифандиев., А, *Doctoral Students in Science. 5*, Collection of doctoral papers presented at the Doctoral School and 5th Doctoral Scientific Session of the Faculty of Philosophy at the South-West University "Neofit Rilski" 16.12. – 17.12.2021, pp. 407-411. ISSN 2738-8328
3. Barbouta, M. (forthcoming 2023) "Coaching: the tool for strengthening the religious growth of high school students". Second European Conference for Religious Dialogue and Cooperation, Relationship between Religion and Globalization: Religious Particularism vs. Religious Universalism



**SOUTH WEST UNIVERSITY “NEOFIT
RILSKI” - BLAGOEVGRAD**
Faculty of Philosophy
Department of Psychology

AUTOREFERAT

MARIA ATHANASIOS BARBOUTA

“EDUCATIONAL COACHING FOR STUDENTS”

of a PhD thesis for acquiring of educational and scientific degree “Doctor”. Area of higher education: 3. Social, Economic and Legal Sciences, Professional field: 3.2 Psychology, Field: “Pedagogical and Age Psychology”

Scientific Supervisor: Assoc. Prof. Mario Marinov, PhD

Blagoevgrad, 2024

The PhD thesis was discussed and proposed for defense at a meeting of the Department of Psychology at the Faculty of Philosophy of the South-West University "Neofit Rilski" - Blagoevgrad on 21 December 2023.

In its content, the PhD thesis includes an introduction, three chapters, conclusion, bibliography, list of figures, list of tables, 4 appedixes, self-assessment of the contributions in the PhD thesis, and a list of publications on the topic of the PhD thesis.

The text is in a volume of 175 pages, which includes 19 figures and 5 tables. The bibliography covers 269 titles in Greek and English.

All materials related to the defense can be found in room 1349 of Campus Building 1, South-West University "Neofit Rilski", 66,Ivan Mihailov Str., Blagoevgrad.

The defense of the PhD thesis will take place on 23 February 2024 at 11.30 h. in hall 1210 A of Campus Building 1, South-West University "Neofit Rilski", 66,Ivan Mihailov Str., Blagoevgrad.

PhD Thesis Contents

Statement of Authenticity

Acknowledgements

INTRODUCTION

Importance of the Study

Characteristics of adolescence

The modern Greek education system: the physiognomy and the problems

Configuration of a modern high school

Personal Context

Purpose of the study

The objectives of the study

Central Research Question

Hypothesis

Methodology

Doctoral (scientific) thesis

Ethical importance

Limitations

Classification of Chapters

CHAPTER I: TO A COACHING PHILOSOPHY

The Theoretical Pylons of Coaching

Adlerian Psychology and Coaching

Humanistic Psychology and Coaching

Constructivism-Systems Theory and Coaching

Positive Psychology and Coaching

Coaching

Definition of coaching

Coaching Benefits

Models of Coaching

Differences in coaching with other disciplines

The Coach

The coaching relationship

The Power of Communication and Rapport in Coaching

Active Listening

Empathy
Building Rapport in Coaching
Self-efficacy theory
Why self-efficacy is important
Defining Self-Efficacy
What Causes Self-Efficacy Beliefs?
Self-efficacy and Coaching
Implications for schools and students
Coaching and personal growth of students
The definition of personal growth
Personal growth of students
The effect of coaching on the personal growth of students
Self-efficacy and personal development for high school students
and the role of coaching

CHAPTER II: COACHING TECHNIQUES AND COACHING IN GREEK EDUCATION

Smart Goals
The GROW model
Coaching in Greece
Coaching programs offered in Greece
Coaching in Education – Definition, and approaches
Self-directed learning and Coaching
Coaching in Greek education
The Law 3848/2010 – The introduction of mentoring in the Greek school system
The Greek education system and the role of the principal as a mentor-coach
Law 4509/2022
The Role of School Psychologists in Greek education
The Role of Coaching in the New Lyceum
Personal Growth Initiative
The Construction of the Personal Growth Initiative Scale
The Greek perspective

CHAPTER III: THE COACHING SESSIONS AND THE EMPIRICAL EVIDENCE

Methodology

Design

Participants

Materials

Procedure

Results

Demographic Characteristics

General Self-Efficacy

Personal Growth

Research Questions

Discussion

Limitations

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHY

LIST OF TABLES

LIST OF FIGURES

APPENDIX

Appendix 1: Questionnaire of the Study

Questionnaire in English

Questionnaire in Greek

Appendix 2: Email to school Principals

Appendix 3: Research Invitation

Appendix 4: Consent Document

**SELF-ASSESSMENT OF CONTRIBUTIONS IN THE PhD
THESIS**

**LIST OF PUBLICATIONS ON THE TOPIC OF THE PhD
THESIS**

INTRODUCTION

Coaching is a global concept that teaches individuals new ways of thinking and learning, focusing on improving cognitive and psycho-emotional skills for relationship building, communication, work efficiency, and overall functionality. It originated as Organizational Coaching in the 1980s and has evolved into Education and Counseling. Coaching draws from concepts and studies from fields like Psychology and Philosophy, showcasing applied behavioral modification across disciplines and theories. The field is a continuous process that continues to expand and develop, incorporating new elements.

Importance of the Study

Characteristics of adolescence

Adolescence is a crucial time for individuals' attitudes, beliefs, and values to solidify. In today's era, teenagers face constant change, competition, social unrest, technological development, consumerism, globalization, social inequalities, lack of quality education, intolerance, climate change, war, uncertainty about the future, and unemployment. High school girls and boys are still maturing, undergoing emotional and cognitive changes, such as sexuality, romantic relationships, future career plans, and discerning consequences.

In Greece, teenagers face three biggest worries: anxiety about the future, conflicts with parents, and lack of free time. To cope with these challenges, teenagers need support and guidance. Schools must play a multifaceted contemporary role and equip students with tools to become active citizens. Counseling and psychotherapy are often used to help teenagers, but coaching is a unique and distinct operation.

The modern Greek education system: the physiognomy and the problems

The modern Greek school has adopted examination-centered teaching, this problem becomes more evident in the Lyceum. Emphasis is placed on knowledge and skills that are useful for entrance exams to Higher Education. Success in the exams is considered the success of the education system as this is what will lead to vocational rehabilitation. Another important problem is the tendency to acquire more and more formal qualifications, such as knowledge of a foreign language, but with the ultimate goal of having a certificate for finding a job and being competitive at work. Quality lags behind the quantity of education. Free time is considered the time that should be covered by other activities. There is a clear lack of career guidance resulting in a concentration of professionals in specific fields after graduation. Therefore, there is a school that does not allow students to broaden their horizons. Another pathology of the Greek educational system is the lack of a tendency for autonomous learning. Knowledge is offered ready-made and not as a process to be discovered by the student. This is an outdated policy that promotes the sterile acquisition of knowledge in an age where the amount of knowledge has multiplied and the student is simply required to memorize information.

Configuration of a modern high school

The modern Greek education system should focus on quality learning, acquiring a broad range of knowledge, talents, and mindsets necessary to actively engage in communities, communicate ideas, and positively impact humanity. Education should help pupils be more powerful by providing the necessary skills, information, attitudes, and ideals to meet their socioeconomic demands and promote the long-term welfare of society.

Modern education systems must foster autonomous learning and lifelong learning, promoting the cultivation of values, skills, and critical thinking. Self-directed learning is a hallmark of quality education today, and student-centered learning is the new challenge.

High school is a crucial stage for teenage students before entering real life and the job market. Services like tutoring, counseling, and mentoring contribute significantly to the modern high school. A coaching philosophy based on empathy, active listening, self-directed learning, goal setting, accountability, values, and positivity can strengthen students, educational staff, and administration.

Personal Context

I am an educator and certified coach, and I believe that the current education system in Greek High Schools requires changes and harmonization with the real needs of students. Coaching can equip students with techniques to help them learn "how to learn."

Purpose of the study

This research aims to describe the background of Coaching and then more specifically Coaching in education and to study the effect of Coaching on general self-efficacy and personal growth of high school students in Greece. The research attempts to close the gap in the body of knowledge about the impact of coaching in this field. Therefore, clarification of the term Coaching is necessary.

The results of such a research can help to inform schools and school leaders of national trends. Demonstrating the effectiveness of this service to students may increase the promotion of coaching services as a distinctive type of support for students.

The objectives of the study

1. Literature review on the theoretical influences on coaching, coaching in education, coaching models, coaching techniques, differences with other disciplines, general self-efficacy and personal growth.
2. Describe the Greek educational system and the problems of teenagers in it, the current practices applied in Greek schools, the role of Coaching in Greek reality in general and at schools specifically.

3. Determine the effect of coaching on general self-efficacy of students in Greece.
4. Determine the effect of coaching on personal growth of students in Greece.
5. Investigate the implementation of the coaching intervention in Greek schools
6. Provide schools with empirical information for implementation
7. Provide a suitable coaching network that can benefit students and it can be extended to public schools in Greece.

Central Research Question

This specific study explores the role of educational coaching interventions for high school students. The study focuses specifically on students' practical instruction. The goal of this specific research is to investigate the idea that high school students' participation in a Coaching program impacts positively their self-efficacy and personal growth. It is necessary to pose these research questions of this scientific research so that we can examine the extent to which they are answered in the Discussion section.

Hypothesis

My hypothesis is that there is a positive correlation between the coaching program and high school students' general self-efficacy and personal growth. This is based on a preliminary review of websites, journal articles, books, and dissertations, and it is my belief as a researcher.

Methodology

The specific research starts with the method of bibliographic review. Then it utilizes a quantitative method with the use of questionnaires. The main variables of the study include participation of students in

coaching sessions as an independent variable, and the general self-efficacy and personal growth initiative dimensions as dependent variables. The sample is based on the students who responded.

An informative email was sent to the high school principals of four public schools in central Athens, requesting to inform the students who wished to participate in this research. The students who responded eventually participated in the research. The specific area and schools were chosen due to the fact that the coaches who would conduct the sessions lived and worked in that area. Moreover, the business premises where the coaching sessions were conducted in the afternoon were located in that area. Therefore, it was easier for students and coaches to attend the coaching sessions in this area.

All students lived and attended public schools in central Athens. The students were aged 15 to 19 years. The sample consisted of 51% female students and with 49% males. They were all high school students, equally distributed between the 10th (34%), 11th (33%) and 12th (33%) grades of high school. There were no specific prerequisites for student participation. The only exclusion criteria were that participants should not have a diagnosis of a neurological, a developmental or a psychological disorder, as well as that they had not failed/repeated high-school classes.

During the research the students participated in 10 coaching sessions each lasting 60 minutes with professional coaches. The students completed three questionnaires. The first questionnaire was about demographic characteristics. The second questionnaire was about general self-efficacy and the third one about personal growth. The students answered the questionnaires through the Google Forms platform, before and after their participation in the sessions.

Doctoral (scientific) thesis

The positive correlation between Coaching, general self-efficacy and personal growth has been proven. Coaching can have a wide range of applications in the field of education and it should be treated as a tool, a technique that will empower students and teachers to enhance the quality of education and their personal lives.

After proving the positive correlation between coaching, general self-efficacy and personal growth, this thesis will offer Greek students, teachers and school administrators a valuable tool to improve their personal and school life, come into alignment with their true desires, and learn how to achieve their goals. It will help them acquire skills necessary for the new era we are living in nowadays, doubt their limiting beliefs and take accountability for their actions. Consequently, this thesis can provide quality education based on academic knowledge, life skills, values and critical thinking. Thus, the New Lyceum, which I have referred to above, will be able to formulate teenagers who are literate, confident and contented, teenagers who in turn will become citizens able contribute to Greek society and the world in general.

Ethical importance

This PhD thesis was conducted with respect for human rights, the value of human beings, the autonomy of the people involved, their privacy and personal data. The specific research was carried out in line with the Greek legislation regarding scientific research. The consent of the school principals and the parents/guardians was requested for the students' participation. The students and their families were in no way, physically or emotionally, harmed by this research.

Limitations

The present study had some limitations. Specifically, the research was quasi-experimental and did not employ a random sampling technique, while the sample size, discussed in the methodology and it will be discussed later, was with 70 participants, hence not representative. Therefore, results could not be generalized to the overall population of high school students in Greece. Another limitation of the study was that participants completed the same questionnaire twice, pre- and post-participation to ten coaching

sessions. Because of this, it is possible that they may have become familiarized with the questionnaire, learned it, and this may have affected their responses. In addition, the number of coaching sessions the students participated in could have been bigger. Another limitation of the study is that the students who participated lived in the capital of Greece; there was not participation from students from other areas. Finally, the coaching sessions took place in a limited space of time, specifically in one month, because of the COVID-19 situation in Greece and the measures and restrictions applied. Moreover, the Coaches who voluntarily participated in the study, agreed to offer their services on that specific period. This could imply that the students did not have the necessary time to process the information they received in the sessions and reflect on this knowledge appropriately. Finally, not all Coaches applied the same Coaching model, which may have affected the research results.

Classification of Chapters

The first chapter discusses the theoretical pillars of coaching, its definitions, and its differences from other fields. The second chapter discusses the concept of a coach and basic coaching skills. The chapter also analyzes the position of coaching worldwide and in Greece, focusing on self-efficacy and personal growth. It also discusses the GROW model and SMART goals in coaching sessions, and the role of school psychologists and mentors in Greek education. The third chapter analyzes the methodology, results, limitations, and suggestions for future research.

CHAPTER I: TO A COACHING PHILOSOPHY

The Theoretical Pylons of Coaching

Coaching has its roots in Humanistic Psychology and Positive Psychology, which emphasize healthy and functional aspects of human nature. Positive Psychology focuses on relationships, evolution, and positive change, while Adlerian Psychology and Coaching focus on visualization, skills, and dominance over inherent weaknesses. Humanistic Psychology influences modern coaching practices, with key elements like empathy, reflective listening, and questions. Coaching follows a holistic approach, focusing on goals and change rather than retrospection. Constructivism-Systems Theory and Coaching contribute to the shift towards positivity in coaching models and practices.

Positive Psychology focuses on reinforcing positive feelings and virtues, contributing to problem-solving and performance improvement. Assessment tools, similar to Clinical Psychology, help in goal setting and change. The bond between a coach and coachee is crucial, as coaches actively listen, reframe, and question to shed light on the positive aspects of life.

Coaching

Definition of Coaching

The Hellenic Coaching Association highlights the contributions of Timothy Gallwey, Sir John Whitmore, Laura Whitworth, and Thomas Leonard to the development of modern coaching. The field of coaching has a significant presence in countries with high standards of living, with a 20% increase in the number of people called "coaches" in 2012. There are various coaching categories, including executive, life, business, sports, career, NLP, pedagogical, and parent coaching. Coaching is a collaboration that involves a challenging and creative thought process that inspires the maximization of personal and professional potential.

There is no single model for coaching agreed upon by researchers and practitioners, and there is no consensus over what constitutes coaching. There are various definitions, including the International Coaching Federation's universal definition of coaching, which aims

to leverage the knowledge, skills, and abilities of individuals or organizations managed by a coach.

Various definitions can be used to describe coaching, such as Grant's definition of coaching as a systematic procedure focused on helping individuals improve their skills and autonomy and contribute to their goals. Dunbar's definition of coaching as the path where the present and the anticipated future converge suggests that coaching is a process where individuals move from point A to point B by eliminating obstacles and difficulties. In conclusion, coaching is a dynamic field that has evolved over time, with various definitions and approaches to support and development.

Coaching Benefits

Coaching offers numerous benefits, including skill development, accountability, and taking action. It helps individuals avoid self-victimization, make significant decisions, process choices and actions, and take initiative. Coaching also promotes self-confidence, self-awareness, and self-reflection. This process enhances productivity, performance, and well-being. Coaching provides better work-life balance, reflection, flexible change, high motivation, and improved performance across personal, team, organizational, and social levels. The benefits include improved communication, leadership skills, better relationships, continuous personal development, clear purpose, clear vision, improved teamwork, increased sales, flexibility, and sustainable learning and development.

Models of Coaching

Coaching is a new field of study that has been influenced by various models and approaches, such as empirical studies, case studies, and surveys conducted by trainers and company executives. Coaching models derive from various fields, such as counseling psychology, psychodynamic counseling, cognitive-behavioral therapy, and

multi-model therapy. There are four theoretical models related to coaching: clinical, behavioral, systemic, and social.

Differences in Coaching with other disciplines

Coaching and counseling are distinct approaches aimed at behavior change, self-awareness, and learning. Counseling, a field with a clinical and counseling psychology background, focuses on alleviating distress and improving an individual's self-esteem. Psychotherapy diagnoses the mentally ill, emphasizing present and past problems, healing, and understanding while Coaching works with functional people, focusing on solutions, development, and individual potential. Mentoring, on the other hand, is a longer, inherently short-term approach, often offered internally by business sectors and multinationals. Both approaches are crucial for organizational success.

The Coach and the Coaching Relationship

Van Nieuwerburgh emphasizes the importance of adopting human qualities, including being a coach. A coach must possess three basic competencies: relationships, personality, and actions. They must demonstrate genuine interest, empathy, self-confidence, and knowledge of appropriate methodologies and techniques. Good communication skills, active listening, recalling information, and questioning are essential. The coaching relationship is a partnership, with the coach maintaining autonomy and accountability. The International Coach Federation published the revised Core Competencies in 2019, including ethics, confidentiality, respect for clients' personalities, referrals, training programs, responsibility, agreements, empathy, rapport building, and non-verbal communication.

The Power of Communication and Rapport in Coaching

Effective communication is essential in coaching, as it helps coaches understand themselves and their clients. It involves concepts like interaction, frame, exchange, active listening, feedback, reflection, relationship, empathy, mirroring, and goal. Active listening earns trust, reinforces respect, and breaks down defensive mechanisms. Empathy, a human skill, can be cultivated by coaching, allowing coaches to see the world through their own eyes and understand their beliefs. Relationship building is a fundamental principle, ensuring genuine chemistry and integrity. Mirroring or matching involves mimicking facial expressions, voice intonation, and linguistic style to establish rapport and foster trust. Understanding how others express themselves helps improve communication and understanding.

Self –efficacy

Self-efficacy theory suggests that people's belief in their ability to act and produce desired results are crucial determinants of their behaviors and perseverance in facing obstacles and challenges. It is essential in psychological adjustment, psychological disorders, physical health, and professionally and self-guided behavioral change techniques. Self-efficacy is defined as the set of beliefs a person possesses regarding their abilities to execute a specific task. It can affect various aspects of a person's life, such as their ability to persist or quit a task, the effort and time spent on the task, the goals set, and characterizations such as "impossible" or "extremely difficult". High self-efficacy individuals have a determination in their actions and can intensify their efforts and persistence to meet their goals.

Bandura's social cognitive theory, based on the interaction between cognition, environment, and behavior, is the foundation of self-efficacy theory. Evidence from investigations and analyses consistently shows that personal perceptions of self-efficacy contribute decisively to motivation and performance. Personal perceptions of self-efficacy predict behavioral functioning among

different subjects and change in the functioning of individuals at different levels.

In today's work environment, high self-efficacy helps employees manage negative criticism, work stress, and burnout, preventing talented individuals from not developing due to self-efficacy limiting beliefs. The development of efficacy beliefs is influenced by how responsive environments are to an infant's endeavors at exploitation and control. Mastery experiences, social modeling, social and verbal motivation, and psychological and emotional reactions/physiological feedback contribute to the development of self-efficacy beliefs and a sense of agency throughout life. Coaching can positively affect self-limiting beliefs by seeing motivation as credible and emphasizing successful outcomes from skill acquisition rather than innate talent.

Self-efficacy and personal development for high school students and the role of coaching.

Bandura highlights the influence of social environments on self-efficacy, which is influenced by factors such as family and school. Opportunities for academic success, feedback on effort and performance, goal setting, and social influences through modeling can positively impact self-efficacy. Self-esteem is a significant predictor of students' academic success and ability to cope with social issues. Coaching plays a crucial role in guiding young people through these challenges. Self-efficacy influences motivation and persistence in difficult situations, with low self-efficacy avoiding difficult situations beyond their capabilities.

High self-efficacy encourages students to engage in challenges, fostering a positive attitude towards activities and subjects they are confident in succeeding in. Coaching can help students overcome obstacles and improve their personal development, enabling better integration into society and resilience. High self-esteem leads to more confidence in academic skills and knowledge, while coaching

helps students with low self-efficacy overcome social, family, and other issues.

The Greek Perspective

Limited research exists on the Greek educational system, with low self-efficacy among students causing drug and alcohol use. Self-efficacy is crucial for academic performance and development of migrant students, and interventions are necessary to address this issue. Teachers play a crucial role in helping students develop high self-efficacy, leading to superior academic performance. Even informal coaching can positively impact adolescents' self-efficacy, contributing to their academic development. Further research is needed to understand the impact of coaching on self-efficacy and its potential impact on academic performance.

Personal growth

Adolescence is a critical age for young people, and coaching plays a significant role in their personal growth. There have been numerous types of research on the effect of coaching on the personal growth and development of individuals. The vast majority of the empirical evidence suggests that indeed coaching has a positive effect on personal growth, including the workplace problem-solving, transitioning to the labor market, self-image, and self-esteem. Concerning the case of students and how coaching influenced their personal growth there is no sufficient academic research so far. There is limited research on the overall development and personal growth of young people, particularly in social fields. Coaching can improve self-confidence, athletic performance, and academic performance, especially for students from lower social and economic backgrounds. It also plays a vital role in deciding after school, such as finding a job, becoming more autonomous, and dealing with social issues like cyber-bullying. Overall, it seems that coaching has a positive impact on the personal growth and development of high-school students. However, there is a need for more research on this field but also for research that will

concern the Greek educational setting since the concept of coaching has not been developed nor there is research on this field.

CHAPTER II: COACHING TECHNIQUES AND COACHING IN GREEK EDUCATION

SMART Goals

Coaching is a dynamic interaction that emphasizes learning, change, and goal setting. Goals are mental images of longings, needs, ambitions, and emotions. Benjamin Bloom's taxonomy categorizes learning objectives into cognitive, emotional, and psychomotor domains. SMART goals, based on Specific, Measurable, Attractive, Relevant, and Timely, are essential for success and are used by psychologists, educators, instructors, and social workers.

The GROW Model

Coaching models are often overestimated due to coaches' lack of proper clinical or therapeutic education, reducing flexibility and personal involvement. The GROW coaching approach, first discovered by Sir John Whitmore, is widely used for resolving issues, defining objectives, and enhancing performance. It involves four stages in the coaching conversation: Goal, Reality, Options, and Will. GROW's four seemingly easy processes have proven effective worldwide, serving as the foundation for coaching in higher learning institutions. It helps individuals achieve success independently or as a group.

Coaching in Greece

Coaching has gained significant attention in Greece since 2003, with research conducted in Greek universities focusing on its connection to various fields. In 2005, few companies implemented coaching and mentoring programs, mainly subsidiaries of large multinational companies. However, research shows a positive development trajectory in Greece. Coaching has been used by companies like Doppler, Bee Real Estate, and SchoolX for

employee integration and development, with benefits such as better communication, cooperation, team spirit, and relationship development.

Employees in modern Greek companies have a positive attitude towards coaching, with many companies using it for training and professional support. Executives and organizations consider coaching to be an effective practice for smooth operation. The continuous social and economic crises have highlighted the importance of human resources for businesses' sustainability in Greece. Coaching has been integrated in Greek private and public sectors to develop human resources, performance, and skills. Further organization of coaching schools and the existence of more certified coaches are suggested to strengthen specific sectors in Greece.

Coaching in Education

Coaching has evolved from a one-way education model to a student-centered one, necessitating training for active knowledge creation and distribution. This shift has led to the need for coaching in education, which focuses on leveraging students' skills and competencies. Coaching, first used by Oxford University in 1830, involves personal coaching for students, improving goal-setting, time management, and study skills. It offers strategies for personal development, such as critical thinking, collaboration, and communication. Coaching in education can be conducted through cognitive, instructional, literacy, and peer coaching approaches.

Coaching in Greek education

The Greek education system lacks a formal coaching procedure, with "mentors" introduced in primary and secondary schools but not fully implemented. Interventions like the appointment of psychologists in schools in 2020 have shown positive outcomes, but many students still lack access to coaching or similar services.

Educational coaching is included in the services provided by private schools, universities, and other educational institutions, such as

Deree College and Metropolitan College. However, many students in Greece do not have access to coaching or similar services. In Greece, Counseling is mostly associated with career guidance, but there is no intervention related to education.

Arsakeia and Tositseia schools, among the largest private schools in Greece, deeply believe that Coaching and Mentoring programs can significantly strengthen the role of teachers, both newer and more experienced. Newly entered Greek teachers believe that their guidance and integration into the school community are insufficient. Coaching and mentoring programs can effectively strengthen both themselves and the general quality of the educational work.

The Role of Coaching in the New Lyceum

The Greek education system faces challenges in introducing innovations and new institutions, but the New Lyceum initiative is aiming to empower teenagers and students. Institutions like Mentors and School Psychologists are being introduced to support and empower adolescent students. The 21st-century challenges require traditional education to adapt and effectively face them. Coaching, based on principles like empathy, critical thinking, and communication, can help create and cultivate the New Lyceum for teenage students. This institution, along with Mentoring, Psychotherapy, and Counseling, can equip teenagers with the necessary tools to meet the unique challenges and characteristics of adolescence.

Personal Growth Initiative

Personal Growth Initiative (PGI) is a learned skill set for life domain-specific self-improvement, involving thoughts, actions, attitudes, and motivations. It involves understanding personal growth, assessing development, and conscious attitude. PGI is linked to factors like psychological well-being, job exploration, family dynamics, parental alcoholism, mental health, and self-efficacy. Research has shown that PGI abilities are inversely correlated with psychological suffering and well-being. High levels

of PGI are associated with high levels of well-being and low levels of anxiety, depressive symptoms, and distress.

CHAPTER III: THE COACHING SESSIONS AND THE EMPIRICAL EVIDENCE

Design Materials and Procedure

The study used a questionnaire which is comprised of three parts. The first section of the questionnaire collects demographic information of the participants, including gender, age, parents' family status and students' living arrangements. Age was measured as a continuous variable, with participants writing down the number of their age; the remaining three demographic variables were categorical. The second section of the questionnaire is the General Self-Efficacy Scale (GSE), by Schwarzer and Jerusalem, translated into Greek by Glynou. It is comprised of ten (10) items which assess the level of participant general self-efficacy, measured on a four-point Likert type scale, where 1 = "Not at all true", 2 = "Hardly true", 3 = "Moderately true", and 4 = "Exactly true". The questionnaire items have been found to have an acceptable high Cronbach reliability ranging from 0.76 to 0.90. The items extract a single dimension of self-efficacy, by summing up the scores of all ten items. Dimension scores range from 10 to 40, with higher scores indicating the existence of higher self-efficacy.

The third section includes the Personal Growth Initiative Scale II (PGIS-II) by Robitschek et al. It is comprised of 16 items that are measured on a six-point Likert-type scale, where 0 = "disagree strongly", 1 = "disagree somewhat", 2 = "disagree a little", 3 = "agree a little", 4 = "agree somewhat", and 5 = "agree strongly". The PGIS-II questionnaire was translated by the author and was pilot-tested with a small group of four individuals, three university students and one high-school teacher, who read the items and provided feedback regarding presentation, grammar/syntax and comprehension. Their comments were taken into consideration for the final translation of the questionnaire.

The PGIS-II scale extracts a total dimension of personal growth initiative, calculated as the mean of the individual 16 item scores. Cronbach reliability for the overall dimension of personal growth initiative has been found to be high and acceptable ranging from 0.89 to 0.90 and normality was assessed through Kolmogorov-Smirnov test which is appropriate for samples larger than 50 participants. Finally, the scores of self-efficacy and of personal growth were compared pre- and post-coaching sessions, with the use of the non-parametric related-samples Wilcoxon signed-rank test (the equivalent of the parametric paired samples t-test).

In late April 2021, I contacted the principals from four public schools in the area of Central Athens, informed them about the nature of the study and requested that they inform the students in the Lyceum high-school classes and their parents to participate in the research. The principals of the schools agreed with this request and forwarded the information and the consent forms to the parents. Parents gave informed permission by approving their kids' participation in the research. Overall, 76 parents provided informed consent. Of these, six cases were excluded, because parents withdrew their consent, or because students failed to take part in the coaching sessions/questionnaire completion. Here it should be noted that the students were given the opportunity from the beginning and it was clearly explained that they could skip and not answer questions that they considered too personal or questions that they felt uncomfortable with. This was strongly emphasized in the consent form signed by students and parents/guardians. Also, the consent form informed the students and parents/guardians about the purpose of the research, the exact procedure, stated that no payment was provided for the participation of the students in the specific research and that they had the option to leave the study whenever they wanted, the duration and the potential benefits they may derive from participating in such research, that their signature means that they understand and agree to participate in the research, and that

they will be given a copy of this form they have signed. The valid sample for the present study was therefore $N = 70$.

The Coaches who offered their services for the purposes of this research were all certified Coaches from major foreign organizations operating in Greece. There was no commitment to the Coaching model they would use in the sessions. Regarding their working experience in Coaching, the commitment was to have at least two years of experience in Coaching. Although I myself own the status of a Coach, I did not participate in sessions with the students. Finding the Coaches for the specific sessions was done after sending a request to Coaching agencies in Greece. Through these bodies, the Coaches contacted me and after a thorough discussion it was decided which of these Coaches would finally participate in the research. It was agreed with the agencies that had certified the specific Coaches that their participation in the specific research would be considered as part of their practice. Coaches were not able to cancel a session and run it later, due to the very limited time that Coaches and students had at their disposal. It should be noted that the schools to which the researcher decided to send the relevant emails were chosen due to the fact that the Coachees were active professionally in this area and could not move to other areas.

The students completed the questionnaire prior to the coaching sessions during the first two weeks of September 2021. The students then took part in ten (10) coaching sessions with five (5) trained external coaching professionals who agreed to provide their services pro bono. Coaching sessions commenced immediately after initial questionnaire completion. These sessions were intensive, and the process lasted for 20 days, with every student participating in ten 60-minute coaching sessions separated by 3-day intervals. The coaching sessions were based on approved and recognized coaching strategies and techniques for adolescents. Upon completion of the coaching sessions, participants completed the questionnaire for a second time during the period of 10 October – 25 October 2021.

The questionnaire completion took place electronically through the use of the platform Google Forms. The coaching sessions took place in office space which was provided to the researcher by a business acquaintance. The sessions were carried out outside of the school, in order to avoid a potentially lengthy authorization process by the Department of Education or other government agencies. According to Greek law, research in which students participate outside the school context simply requires the consent of the parent or legal guardian and it is legal. In these cases, no special permission is required from the school or the Ministry of Education. This fact was also confirmed by the lawyer with whom I came into contact regarding this specific issue.

All parents and participating students were informed that participation was voluntary and anonymous, and that participants could withdraw from the study at any time without having to provide any explanations. The present study did not involve any deception towards the participants, nor did it entail any physical, emotional psychological risk for the participants.

In the first questionnaire on demographic characteristics, students were asked to answer about their parents' marital status (married, divorced, widowed). However, it was emphasized to the students from the beginning that they could not answer questions with which they felt uncomfortable. Moreover, it was deemed necessary to add this question because the students were under the legal age limit of 18 years. Finally, under no circumstances was this personal data used for any purpose other than research or by another person.

Results

Results showed that all scores for individual personal growth and self-efficacy items were higher after participation in the coaching sessions. The scales showed high internal consistency, and the resulting dimensions indicated a moderate level of self-efficacy and personal growth, with all post-coaching scores being higher compared to the pre-coaching scores. Participation in the coaching sessions led students to report statistically significantly higher

scores in both their self-efficacy and their personal growth. Therefore, participation in the coaching sessions significantly increased the self-reported personal growth (RQ1) and self-efficacy (RQ2) of the students

General Self-Efficacy

As to the students' self-efficacy, the following were found. Specifically, they answered that it was moderately true that they could always manage to solve difficult problems if they tried hard enough; that if someone opposed them they could find the means and ways to get what they wanted; that it was easy for them to stick to their aims and accomplish their goals; that they were confident that they could deal efficiently with unexpected events; and that thanks to their resourcefulness they knew how to handle unforeseen situations.

Students also agreed that they could solve most problems if they invested the necessary effort; that they could remain calm when facing difficulties because they could rely on their coping abilities; that when they were confronted with a problem they could usually find several solutions; that if they were in trouble they could usually think of a solution; as well as that they could usually handle whatever came their way.

Personal Growth

Concerning the students' personal growth, the following were found. Specifically, the students agreed that they set realistic goals for what they wanted to change about themselves; that they could tell when they were ready to make specific changes in themselves; that they knew how to make a realistic plan in order to change themselves; that they took every opportunity to grow as it came up; that when they tried to change themselves, they made a realistic plan for their personal growth; and that they asked for help when they tried to change themselves.

Additionally, the students agreed a little that they actively worked to improve themselves; that they figured out what they needed to

change about themselves; that they were constantly trying to grow as a person; that they knew how to set realistic goals to make changes in themselves; that they knew when they needed to make a specific change in themselves; and that they used resources when they tried to grow. Finally, the students also agreed that they knew steps they could take to make intentional changes in themselves; that they actively sought out help when they tried to change themselves; that they looked for opportunities to grow as a person; and that they knew when it was time to change specific things about themselves.

CONCLUSION

My hypothesis that there is a positive correlation between Coaching, general-self-efficacy and personal growth has been proven since the present research on the effect of Coaching on the self-efficacy and personal growth of high school students showed that all scores for individual personal growth and self-efficacy items were higher after participation in the coaching sessions.

My purpose has been fulfilled since my PhD thesis has managed to enrich the literature on the impact of Coaching on general self-efficacy and personal growth. I undoubtedly believe that this particular research will provide valuable material and information to educational institutions who wish to integrate Coaching as a service to support and empower students.

Regarding this specific doctoral thesis it is particularly important because no other study in Greece has been found which has examined the relationship between Coaching, general self-efficacy and personal growth in combination. The bibliographic research for this Ph.D. thesis has highlighted the most important elements.

School programs must prepare students for the challenges they will encounter in real life. In the context of quality education, continuous professional guidance to teachers is essential. Despite their initial

training in specific areas, teachers must take part in continuous training to successfully respond to educational needs. Teachers who are involved in such processes tend to be more effective in their role. This fact becomes particularly important when learning takes place at school.

I myself, who combine the qualities of a teacher and a coach, expect the conclusions of the research, combined with the literature review, to be taken into account and applied in the field of education, to students, teachers, and administration. These proposals take into account my experience in the field of Secondary Education in a Greek public school. Of course, in no way is it implied that Coaching is a panacea and can face all challenges. However, in combination with other programs and practices and taking into account the particularities of each student, teacher, and school unit, it is a valuable tool.

The contribution of this research can prove to be particularly beneficial in terms of the teaching staff of educational institutions. In this research, external coaches were used in the sessions with students. In addition, in my opinion, this specific coaching program, since it is not institutionalized, is a set of techniques that many categories of professionals can include in their field. A useful suggestion is the teacher-coach, an internal coach in the school environment.

Teachers can obtain useful knowledge on Coaching, which they will apply to their teaching and specifically to the establishment of educational goals, the action plan, the evaluation of their goals, the cultivation of rapport and constructive communication with the students, the creation of a vision for themselves but also the rest of the school community, in bending the limiting beliefs of themselves and their students.

The training of teachers on Coaching techniques can offer them self-confidence and empowerment to overcome the challenges that arise every day both on a personal and professional level. Finally, Coaching can positively influence the school climate and the

cultivation of a cooperative relationship between teachers of the school unit through empathy.

The Skills Workshops course has recently been introduced by law in Greek Primary and Secondary Education. In the context of this course, students are asked to cultivate skills such as critical thinking, empathy, communication, creativity, goal-setting, decision-making, self-awareness, adaptability, negotiation skills, time management, self-control, self-evaluation, and metacognitive skills. Coaching can be part of the program of this school course, either as a separate topic or as a technique that can help students master the above skills. This research can have a positive contribution regarding the important role of the Manager-Coach. The challenges facing a school principal now are completely different from those of the past. The increasing amount of work, the conflicts between students and incidents of violence in the school, the presence of many teachers with different personalities who have to cooperate, the many new and challenging subjects, and the new role of parents in the operation of the school require a new kind of management and communication.

The principal who possesses Coaching skills is the principal of the 21st century, the principal who can face modern challenges more effectively with the tools provided by Coaching, adopt a different leadership style, inspire the school community, and change the culture of the organization.

The Institute of Educational Policy in Greece offers several training programs for Primary and Secondary Education teachers. Some such examples are training in new technologies, conflict management techniques, classroom management, and dealing with violence and Bullying phenomena. The common goal of all these training programs is to review the role of the teacher as an animator and guide of the educational process, cultivate the skills of teachers, strengthen and develop the horizontal abilities of students, improve the relationship between teachers and students, and create cooperative learning communities. The ultimate goal of all training is the New Lyceum and the upgrading of the quality of education

for the benefit of the student. Coaching, as a set of techniques and tools, has the potential to be integrated into the training programs provided to teachers.

In the context of the continuous and lifelong training of teachers, many learning communities in Greece organize programs for the dissemination and presentation of good practices. These are examples of differentiated teaching that were developed in a specific context, which, however, adapted to the respective school context, can be included in the pedagogical practices of other Greek school teachers. Coaching is a good suggestion to be included in these programs.

Also, according to the legislation (4823/2021), by decision of the Directors or Heads of the schools, at the level of the school unit, educational seminars lasting at least 15 hours are held outside the teaching hours. The participation of teachers in the training seminars is optional. My opinion is that Coaching is an important part of in-school teacher training seminars. My purpose is to participate in programs for the dissemination of good practices and in-school training, to support fellow teachers in their educational work through their training in Coaching.

The school psychologist is an institution that is growing rapidly in Greek schools. Many times school psychologists are called upon to resolve conflicts that occur in the school every day. These conflicts involve a lack of tolerance, empathy, and an emotional bond with the other students. Solving them requires active listening, negotiation techniques, empathy, and rapport. In addition, training students in these techniques by school psychologists can provide them with useful tools applicable to their school and personal lives. Finally, Coaching can be implemented in curricula, as part of a subject or even as a separate subject, and significantly strengthen secondary school students in the area of career orientation and lack of clear vision. Secondary education is the stage at which students are required to make critical decisions about their future lives. At the time these students are usually possessed by limiting beliefs. The career guidance course, which aims to enhance skills and clarify

career goals, has the potential to be significantly enhanced with the goal-setting and values tools provided by Coaching.

In conclusion, I argue that the results of this research have a wide range of applications in the field of education. Coaching should be treated as a tool, a technique that will empower teachers to enhance the quality of education and their personal lives. The accountability proposed by Coaching is in itself a tool for action and improvement.

SELF-ASSESSMENT OF CONTRIBUTIONS IN THE PhD THESIS

1. The first study conducted in Greece studying the relationship between Coaching, general self-efficacy and personal growth.
2. The positive correlation between Coaching, general self-efficacy and personal growth has been proven. A broad and comprehensive theoretical framework has been developed.
3. Specific measurable data have been collected empirically, and they demonstrate the effectiveness of coaching as a tool that can potentially improve students' lives academically and personally.
4. The results from the research can have a wide range of applications in the field of education.
5. It informs the Greek educational system about the importance of introducing Coaching in Greek schools.

PUBLICATIONS ON THE TOPIC OF THE PhD THESIS

1. Barbouta, M. (2021) 'Goal Setting Process: Your Navigation System to Reach your Destination.' In: Маринов, М., В. Миленкова, Б. Манов (съст.) *Doctoral Students in Science. 4*, Collection of doctoral papers presented at the jubilee conference of the Faculty of Philosophy "Transformations and challenges in the global world" 15.10. – 17. 10. 2020, Blagoevgrad, pp. 112-124. UNIPRESS. ISSN 2738-8328. [Online] Available at: <https://ph.swu.bg/images/doktorantite-v-naukata-4-2021.pdf>
2. Barbouta, M. (2022) 'Self-Efficacy and Why Believing in Yourself Matters'. In: Манов, Б., Кръстева, С., Стойкова, П., Минков, И., Ифандиев., А, *Doctoral Students in Science. 5*, Collection of doctoral papers presented at the Doctoral School and 5th Doctoral Scientific Session of the Faculty of Philosophy at the South-West University "Neofit Rilski" 16.12. – 17.12.2021, pp. 407-411. ISSN 2738-8328
3. Barbouta, M. (forthcoming 2023) "Coaching: the tool for strengthening the religious growth of high school students". Second European Conference for Religious Dialogue and Cooperation, Relationship between Religion and Globalization: Religious Particularism vs. Religious Universalism, *Religious Dialogue and Cooperation*, 13 - 16 JUNE 2022, Struga, R.North Macedonia.
4. Barbouta, M. (forthcoming 2023) 'Coaching: A new approach in the modern globalized society'. *Doctoral students in science. 6*. Second International Conference of the Faculty of Philosophy at the South-West University "Neofit Rilski", "Postglobality: Crisis and Future", October 20-21, 2022