

**Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca**  
**Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației**

**Coachingul academic personal și rolul său  
în optimizarea strategiilor de învățare, a  
autoeficacității și achizițiilor academice**

**Rezumat extins**

**Coordonator doctorat: Prof. univ. dr. Cristian Stan**  
**Doctorand: MARGALIT BEN-YEHUDA**

---

**CLUJ-NAPOCA**

**2017**

## TABLE OF CONTENTS

Lista publicațiilor .....	3
Introducere .....	4
Fundamentarea cercetării .....	
Lacune în cunoaștere.....	
Scopul cercetării .....	
Motivația cercetării .....	6
CAPITOLUL I: Analiza literaturii de specialitate .....	5
Teoriile fundamentale care stau la baza cercetării .....	7
Coachingul Personal.....	8
Coachingul pentru succesul academic.....	10
"Programul de coaching academic personal" în Colegiul de inginerie	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Cadrul conceptual.....	
CAPITOLUL II: Designul și metodologia cercetării .....	13
Scopurile cercetării.....	
Întrebările de cercetare .....	
Ipotezele cercetării .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
II.1 Paradigma cercetării .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
II.2 Întrebările calitative de cercetare.....	15
Designul cercetării.....	
II.3 Esanționul de subiecți .....	18
II.4 Instrumentele de cercetare .....	18
II.5 Viabilitatea cercetării.....	19
II.7 Triangularea cercetării .....	20
II.8 Metodele de analiză a datelor .....	21
II.9 Considerații etice .....	22
CAPITOLUL III: Rezultatele cercetării.....	23
III.1 Rezultatele privind prima întrebare de cercetare.....	23
III.2 Rezultate calitative .....	25
III.2.1 Rezultatele obținute în urma interviuării studenților .....	25
III.2.2 Rezultatele obținute în urma interviuării antrenorilor .....	27
CHAPTER V: Discuții privind cercetarea .....	29
CHAPTER VI: CONCLUZII.....	32
Limitele cercetării .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Bibliografie.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Lista publicațiilor

- ✓ Ben-Yehuda, M., Shacham,M. Stan,C.(submitted. (2017). The Way to Empowering Lecturers – Personal Academic Coaching as contribution to Lecturer-coaches. Fifth Edition of the Education, Reflection, Development 2017, Cluj-Napoca, Romania.
  
- ✓ Ben Yehuda,M, Ungureanu,D, Stan,C. (2016). The Success Connection: the Relationship between Personal Coaching and Academic Success. The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences, eISSN2357-1330.
  
- ✓ Ben-Yehuda, M. (2015). The Route to Success–Personal-Academic Coaching Program. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 209, 323-328.

# INTRODUCERE

*Cea mai bună modalitate de a prezice viitorul este să îl crezi*

Peter Drucker

## **Fundamentele cercetării**

Lumea zilelor noastre ne cere să fim capabili să facem față la cât mai multe solicitări, zi de zi, într-o constantă schimbare a realității, fără să știm cu certitudine ce este corect și ce nu. Astăzi, când trebuie să gândim tot mai creativ și să definim ținte prin care să atingem scopuri clare, procesul de coaching personal tinde să crească într-o varietate de forme de organizare.

Coachingul personal s-a răspândit cu rapiditate la nivel mondial și are mai multe direcții și arii largi de interes. Este un domeniu în care se pot lua decizii prin accentuarea responsabilității personale, bazate pe elementele forte care ne caracterizează pe fiecare. Printre domeniile în care coachingul personal s-a dezvoltat semnificativ, se află și Coachingul Academic Personal – în licee (Green & Norrish, 2013), în primii ani de studii academice (Jones & Frydenberg, 2000), dar și pe perioada variatelor tipuri de studii universitare (ibid; Berkeley, 2011). Faptul că Coachingul le permite educabililor să își definească scopurile personale, să își găsească punctele tari, pe care apoi să le utilizeze pentru a atinge aceste scopuri a făcut acest act extrem de popular la nivel academic. A devenit o parte integrată a procesului de îmbunătățire, progres și excelență, aspect care a condus la constituirea unor studii diversificate, care examinează eficacitatea procesului de Coaching academic personal (Grant, 2006).

În lumina a 30% procent de abandon în primul an al studiilor ingineresti, la un colegiu academic din Israel a fost dezvoltat un Program de Coaching academic personal, în anul 2009, în scopul de a promova efortul de învățare al studenților și de a preveni abandonul studiilor încă din primul an. Programul a avut intenția de a furniza studenților instrumente de îmbunătățire a autoeficacității, de a construi o imagine de sine consistentă și de a îmbunătăți strategiile de învățare, în scopul obținerii succesului academic. 24 de lectori au fost certificați ca antrenori academici personali în acest program unic. Fiecăruia i-a fost alocat, pentru acest prim proces de coaching cate un supervisor.

În timpul acestui program de coaching, studenții au avut 10-12 întâlniri cu *antrenorul* lor. Scopul acestor întâlniri a fost de a ajuta la dezvoltarea și maximizarea potențialului propriu, care să îi ajute să își atingă scopurile personale și academice. Modelul pe care se bazează programul este unul cognitiv-comportamental, axat pe utilizarea potențialului propriu și pe dezvoltarea *mușchilor succesului*, la cel vizat de acest program.

Aproximativ 50 de studenți, al căror statut academic a fost considerat incert au fost cuprinși în acest program, în fiecare an. Programul se concentrează pe furnizarea de strategii de învățare în domeniile de automanagement, managementul timpului și al sarcinilor, pentru a face față situațiilor de presiune și de învățare academică. Toate aceste instrumente sunt combinate cu consolidarea și cultivarea autoeficacității studenților.

Fundamentarea teoretică pe care se bazează Coachingul academic personal, combină trei teorii principale: (1) Abordarea psihologiei umaniste (Rogers, 1951); (2) psihologia pozitivă (Seligman, 2007) și (3) Auto-eficacitatea (Bandura, 2006);

Influența Coachingului academic personal asupra strategiilor de învățare ale celor ce învață a fost dovedită. Atunci când strategiile de învățare ale educabililor au fost definite ca și comportamente și gânduri adoptate în timpul învățării (Ruffingewt et al., 2015), efectul de coaching personal a îmbunătățit, de asemenea, procesele metacognitive, atunci când metacogniția se referă la cunoașterea și controlul oamenilor asupra proceselor și produselor sistemului lor cognitiv (Flavell, 1979). În cele din urmă, procesul de Coaching academic personal s-a dovedit semnificativ, permițând studenților să înțeleagă și să își controleze viața. În multe studii se poate vedea faptul că, atunci când există caracteristici ale psihologiei pozitive, la fel ca în cazul programului de Coaching Academic Personal, se pot îmbunătăți, totodată și abilitățile metacognitive (Marshall, 2016).

### **Lacune în cunoaștere**

Cele mai multe studii de coaching și de învățare s-au concentrat asupra elevilor de liceu și foarte puține pe studenții din mediul universitar. Acesta este un studiu inovator care investighează un program original de Coaching Academic Personal, care a fost dezvoltat într-un colegiu de inginerie din nordul Israelului. Acest program se concentrează pe beneficiile posibile ale Coachingului academic personal asupra studenților din primul an universitar de studii ingineresti.

## **Scopul cercetării**

Scopul cercetării este de a examina contribuția unui program de Coaching personal academic la dezvoltarea studenților în ceea ce privește următoarele aspecte: (1) autoeficacitate; (2) strategii eficiente de învățare; și (3) realizări academice. După cum am menționat anterior, există puține studii în domeniul Coachingului academic personal, în general, și în domeniul coachingului academic, în special. Scopul acestei cercetări este acela de a prezenta noi modele în acest domeniu de cunoaștere. Cercetarea a căutat să extindă informațiile existente în domeniul Coachingului personal în general și al celui academic, în special. Cercetarea a examinat, de asemenea, influența unui Coaching academic personal bazat pe modelul Six Stage (modelul în 6 trepte) (KEDEM, 2006).

Obiectivele de cercetare au fost

1. De a investiga contribuția Programului de Coaching academic personal la dezvoltarea autoeficacității, a strategiilor de învățare și a realizărilor academice ale studenților la inginerie a căror status academic a fost nesatisfăcător
2. De a examina care sunt corelațiile dintre autoeficacitate, strategii de învățare și realizările academice ale studenților
3. De a explora care este influența Programului de Coaching academic personal asupra lectorului antrenor.

## **Motivația cercetătorului**

În calitate de lector antrenor, într-una din întâlnirile mele personale cu o studentă, pe parcursul procesului de coaching, ea mi-a spus, „datorită Coachingului academic personal mi-am recăpătat încrederea în mine“. Din punctul meu de vedere, studenții al căror statut academic devine cert din nou, care cred în capacitatea lor de a avea succes, care experimentează succese care îi întăresc încrederea în sine și schimbă paradigmele lor restrânse cu unele mai progresive - fiecare dintre ei îmbogățesc propriul meu sentiment al succesului.

---

## CAPITOLUL I: ANALIZA LITERATURII DE SPECIALITATE

### Teoriile principale pe care se fundamentează cercetarea

**Psihologia Umanistă** (Rogers, 1951) urmărește să sublinieze faptul că orice persoană este unică și specială și fiecare are capacitatea de a face alegeri libere în vederea realizării dorințelor sale în timp ce își asumă responsabilitatea pentru viața sa. Psihologia Umanistă plasează oamenii în centru și a stat la baza Psihologiei pozitive, care se concentrează, de asemenea, asupra oamenilor și a „vieții bune“, pe care ei înșiși și-o pot crea (Joseph & Worsley, 2007).

**Psihologia pozitivă** - Seligman (2005) a definit Psihologia pozitivă ca o abordare psihologică a cărei scop este acela de a se ocupa de aspectele pozitive ale vieții oamenilor și de a dezvolta virtuțile și punctele lor forte pentru a crea fericire și bunăstare emoțională. Psihologia pozitivă constituie o punte de legătură între cercetarea academică și aplicarea acesteia în viața de zi cu zi în diverse domenii cum ar fi educația, managementul și coachingul personal, folosind metode de cercetare controlate pentru a analiza evenimentele din domeniu.

**Autoeficacitatea (Bandura, 1997)** -Termenul derivă din Teoria învățării sociale a lui Bandura (2006), care percepe oamenii ca fiind creaturi sociale, ceea ce duce la reciprocitatea relației oameni-societate. Bandura susține că datorită interacțiunii cu mediul înconjurător se poate învăța prin observarea altora. Ca atare, se observă suprapunerea dintre teoria lui Bandura privind autoeficacitatea (care ghidează credințele oamenilor despre capacitățile lor) și Psihologia pozitivă, și se încearcă găsirea modalităților de a ghida oamenii spre care aspiră să își atingă obiectivele și să experimenteze un sentiment de realizare.

**Strategiile de învățare** - strategiile de învățare au fost definite ca fiind comportamente și gânduri pe care cel care învață le adoptă în cursul învățării (Ruffingewt et al, 2015.). Aceste strategii influențează procesele de codificare în ceea ce privește temele pe care educabilii le-au studiat și se asimilează cu capacitatea de a aplica cunoștințele în multiple medii de învățare. Un factor suplimentar care ajută la îmbunătățirea rezultatelor academice în sensul prezenței sentimentului de control pe care elevii îl au cu privire performanțele lor academice (Jackson & Moore, 2006). Achizițiile academice sunt rezultatul cunoașterii celor ce se instruiesc și a utilizării corecte a punctelor forte personale. (Ibid;. Linely (2006) Aceste

puncte forte sunt rezultatul procesului de Coaching personal, procesul căutând să îmbunătățească strategiile de învățare în timp ce prin ancorarea punctelor forte ale educabililor aceștia își pot îmbunătăți strategiile de învățare și cunoscându-și punctele forte, pot ajunge la realizări academice îmbunătățite. Aparent, strategiile de învățare sunt influențate de psihologia pozitivă și de procesul de coaching și influențează achizițiile academice ale studenților.

### **Coachingul personal**

*“Coachingul bine făcut poate fi cea mai eficientă intervenție proiectată în scopul performanței umane.”* A tu I Gawande (2011)

Coachingul oferă o abordare practică cel mai adesea direcționată către oameni care caută să-și atingă obiectivele personale și profesionale și să promoveze o viață de calitate. Scopul coachingului este acela de a susține cognitiv, emoțional și comportamental schimbările care facilitează atingerea obiectivelor și îmbunătățirea performanțelor, fie în munca cuiva sau în viața sa personală (Douglas & McCauley, 1999). Tot mai multe persoane și organizații tind să angajeze antrenori profesioniști pentru a le ajuta să atingă obiectivele lor personale și profesionale (Grant, 2003). Coachingul personal a câștigat recent un loc important în construirea responsabilizării și dezvoltarea de autoeficacității. Este o manieră de susținere a excelenței și succesului în timp ce se dezvoltă potentialul personal în scopul atingerii obiectivelor dorite prin explorarea constantă într-un timp scurt (Blanchard and Human, 2006, Bartlett, 2007).

Ipotezele de bază pe care toate programele de coaching se bazează sunt următoarele:

- Conform psihologiei și filozofiei, coachingul privește persoana ca fiind pozitivă, puternică și capabilă, fiind totodată unica responsabilă pentru alegerile personale, greșeli și rezultatele coachingului.
- Coachingul se bazează pe teoriile motivației și autoreglării și evidențiază autonomia, precum și conectarea obiectivelor sale la motivația intrinsecă.
- Integrarea teoriilor este acceptată ca bază pentru abordarea coachingului, prin urmare, abordările lui Băban (2007) și Schwarzer (2008), care au propus un



model de intervenție pentru comportamentul de risc în ceea ce privește sănătatea, și au considerat că trebuie să acceptăm diversitatea în comportamentul complex este explicată mai bine printr-o combinație de teorii și nu printr-o singură teorie.

- Accentul este pus pe prezent și viitor, scopul și soluția sunt direcționate pe perspective nu pe explicații pentru problemele din trecutul personal.
- Coachingul este o strategie îndreptată spre înțelegere deplină și se concentrează pe acțiuni consecvențiale care îl ajută pe cel asupra căruia coachingul se răsfrânge să își atingă obiectivele
- Instrumentarul unui antrenor este format din abilitățile învățate și testate, ghidate printr-un cod etic.

Multe studii din ultimul deceniu indică faptul că procesul de coaching este un model pentru învățarea eficientă prin faptul că este orientat spre scop, este controlat și axat pe reflecție. Prin urmare, este important să se includă coachingul în sistemul de învățământ ca model pentru învățarea eficientă (Griffiths, 2005). Stelter (2007) a descris procesul de coaching ca un tip particular de conversație între antrenor și antrenat, care îi permite acestuia din urmă să își atingă obiectivele. Un antrenor este un participant în procesul de învățare și de dezvoltare al celui antrenat și îi oferă acestuia concentrarea necesară pentru a avea succes. Rolul antrenorului este de a permite celui antrenat să-și exprime gândurile cu voce tare, astfel încât să se concentreze pe obiective adecvate.

Relațiile dintre antrenori și cei antrenați au fost pe larg cercetate în ultimii ani. Henriques (2017) a evidențiat principii importante în ceea ce privește succesul coachingului ca fiind dependent de această relație, concluzionând că antrenorii care sunt calzi și suportivi ar putea nici să nu îi provoace pe cei pe care îi antrenează, nici să nu îi conducă la comportamente sociale competitive, care conduc la nivele mai ridicate de performanță. De asemenea, studiul a arătat că experiența antrenorului este un factor important în succesul coachingului și relația cu antrenorul, dar această experiență nu este semnificativă, fără pregătirea corespunzătoare a acestora (Steller, 2013; Knight și colab, 2015)

Coachingul aparține acestei tendințe de a stabili obiective personale, punând accentul pe responsabilitatea personală, care se bazează pe punctele forte personale orientate spre viitor, cum ar fi filosofia umanistă și psihologia (Maslow & Rogers, 1979; Frankel, 1970).

Coachingul personal are potențialul de a construi capacitatea de reziliență și de a îmbunătăți stima de sine și calitatea vieții pentru studenți. Ei au raportat o investiție crescută în studii, ca urmare a procesului de coaching (Campbell & Gardner, 2005). Într-un interviu cu Dr. Oana David (Freeman, 2016), aceasta a explicat faptul că coachingul de viață se potrivește oricărei persoane care își stabilește obiective de evoluție personală, de auto-cunoaștere, și succes. Dr. David subliniază faptul că există diferite tipuri de coaching personal, iar fiecare antrenor încearcă să lucreze cu cunoștințele acestuia și cu capacitatea sa de înțelegere, dar este important să adere la modele psihologice examinate și teorii stabilite.

### **Coachingul pentru obținerea succesului academic**

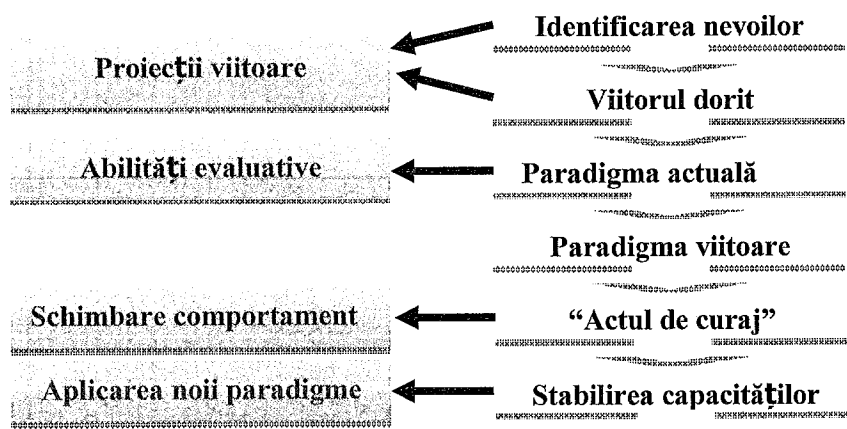
Studiile efectuate în sistemul educațional au constatat faptul că coachingul academic promovează formarea abilităților de învățare eficiente ale educaților, conduce la stabilirea obiectivelor pe termen lung și contribuie la dezvoltarea abilităților de coping (Green și colab., 2006, 2007). Studiile au indicat o mai bună realizare a obiectivelor, metacogniție avansată, și nivel scăzut de anxietate și depresie (Grant, 2003; Grant, Linley, & Burton, 2009).

Coachingul capătă consistență tocmai grație parteneriatului puternic creat prin relația educaților cu antrenorii lor și cu instituția academică (Tee, Jowett, & Bechelet-Carter, 2009). Coachingul de viață înseamnă mentorat, deoarece se angajează într-o relație pe termen lung confidențială, unu la unu, între antrenor și elev (Witherspoon & White, 1996). Se stabilește o schimbare în procesul de consolidare a performanței personale, a dezvoltării personale și bunăstării. Educabilul stabilește agenda zilei și antrenorul îi oferă sprijin în perioadele de tranziție. Barkley (2011) a examinat „coaching-ul academic“, încercând să stabilească dacă acesta îmbunătățește responsabilitatea studentului și conduce la niveluri mai ridicate de învățare. Coaching-ul academic este proactiv, răspunde de rezultatele învățării și este dedicat succesului. Pentru a sprijini un student, lectorul-antrenor trebuie să provoace prin întrebări, pentru a permite studentului să facă față unei provocări suplimentare de fiecare dată. Acest lucru permite studenților să își îmbunătățească abilitățile de învățare și de reușită academică. Cercetarea privind coachingul studenților a reflectat necesitatea de a găsi modalități de a-i ajuta pe aceștia să își atingă obiectivele academice și, totodată, să dobândească succesul.

## „Programul de coaching academic personal“, într-un Colegiu de Inginerie

Programul de coaching academic personal a fost inițiat într-un colegiu de inginerie din nordul Israelului, ca urmare a ratei de abandon mai mare de 30% în cursul primului an de studiu. Obiectivele programului au fost de a promova învățarea la studenți și de a scădea rata abandonului. Programul, bazat pe modelul în șase trepte a lui KEDEM (2006), se adresează studenților de la inginerie a căror situație academică este nesatisfăcătoare, și urmărește să ajute studenții în a-și spori sentimentul de autoeficacitate, în dobândirea unor noi strategii de învățare, și în dărâmarea barierelor care îi țin pe loc.

Scopul principal este de a le oferi studenților instrumente care să îi ajute să reușească în studiile lor. În timpul procesului de coaching, fiecare student obține 10-12 întâlniri de coaching axate pe autoeficacitate, strategii de învățare, modalități de a face față stresului la examene, de a-și gestiona timpul și activitățile. Figura următoare prezintă Modelul de Coaching academic personal în șase trepte (KEDEM, 2006).



**Figura 1: Modelul în 6 etape al Coachingului academic personal (Kedem, 2006)**

Modelul este format din șase etape:

1. Identificarea problemei - definirea nevoii în termeni practici.
2. Viitorul dorit: definirea obiectivelor dorite, crearea unei viziuni personale.
3. Paradigma actuală: diagnosticarea și evaluarea abilităților și blocajelor.
4. Paradigma viitoare: consolidarea strategiilor unor noi modele de comportament ca bază pentru a realiza viziunea și atinge obiectivele dorite.

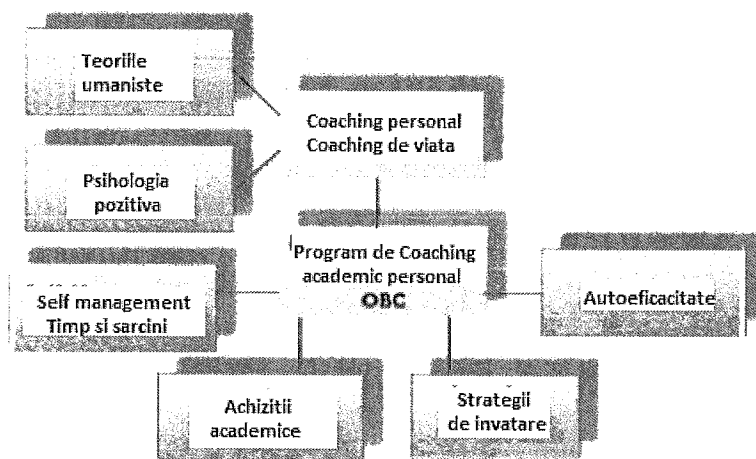
5. „Actul de curaj“ –formare și exersare – realizare a unui program personal sistematic pentru a dezvolta *mușchii succesului*

6. Stabilirea capacităților - punerea în aplicare a schimbărilor și obiceiurilor noi, măsurarea rezultatele și a modului în care acestea împlinesc așteptările.

Acesta este programul de coaching academic personal investigat în cercetarea de față.

### **Cadrul conceptual**

Aceasta cercetare se concentrează pe contribuția Coachingului Academic Personal la dezvoltarea autoeficacității, a strategiilor de învățare, și realizărilor academice ale studenților la inginerie. O trecere în revistă cuprinzătoare a literaturii de specialitate a relevat diferite teorii și abordări care stabilesc bazele cercetării în domeniul coachingului personal în general și a celui academic personal în particular. Cadrul conceptual reprezintă teoriile specifice sau componentele acestora care stau la baza acestei cercetări. Cadrul conceptual se referă la șase componente interdependente, așa cum sunt prezentate în figura următoare.



**Figura 2: Cadrul conceptual**

## **CAPITOLUL II: DESIGNUL ȘI METODOLOGIA CERCETĂRII**

Acest capitol descrie designul cercetării și motivația din spatele deciziilor privind alegerea metodelor de cercetare.

### **Obiectivele cercetării**

Obiectivele cercetării au fost:

1. De a investiga contribuția Programului de Coaching academic personal la dezvoltarea autoeficacității, a strategiilor de învățare și realizărilor academice ale studenților la inginerie, a căror situație academică este nesatisfăcătoare

2. De a examina care sunt corelațiile dintre autoeficacitate, strategii de învățare și realizările academice ale studenților.

3. De a explora ceea care este contribuția Coachingului academic personal asupra lectorului-antrenor.

### **Întrebările de cercetare**

Trei întrebări cheie au fost formulate pentru a ghida această cercetare:

1. *Care este contribuția Programului de Coaching academic personal destinat studenților Israelieni, sub următoarele aspecte:*

*(a) Simțul autoeficacității; (b) Strategiile de învățare; și (c) achizițiile academice*

2. *Care sunt corelațiile dintre autoeficacitate, strategii de învățare și achizițiile academice ale studenților?*

3. *Care este contribuția Programului de coaching academic personal asupra lectorilor-antrenori ?*

---

Aceste întrebări au fost formulate pentru a găsi răspunsuri pentru procesul de cercetare, atât în aspectele sale cantitative cât și calitative, examinând contribuția Coachingului Academic personal din perspectiva studenților care au fost antrenati sia lectorilor-antrenori care au implementat programul de coaching.

## **Ipotezele cercetării**

*Ia: Coachingul academic personal promovează autoeficacitatea la studenții de la specializarea inginerie.*

*Ib: Programul de Coaching Academic Personal promovează strategiile de învățare eficiente la studenții de inginerie.*

*Ic: Programul de Coaching Academic Personal ajută studenții de la specializarea inginerie în îmbunătățirea realizărilor lor.*

*2: Cu cât sentimentul de auto-eficacitate al studenților este mai ridicat și cu cât strategiile de învățare sunt îmbunătățite, cu atât realizările lor academice sunt crescute.*

### **II.1 Paradigma cercetării**

Paradigma de cercetare este una de cercetare bazată pe metode mixte. Aceasta este o combinație a abordării pozitivistice și a celei constructiviste / calitative (Hanson și colab, 2005;. Shkedi, 2011). O combinație a acestor două abordări se potrivește spiritului practic-integrator al abordării de coaching în studiu, și permite o producție abundentă de posibilități de a examina fenomenul cercetat în conformitate cu obiectivele de cercetare. Literatura de cercetare se referă la cercetarea metodelor mixte ca paradigmă în sine (Shkedi, 2011).

Multe cercetări adoptă ambele abordări, fie pentru a garanta valabilitatea constatărilor fie pentru a sugera interpretări diferite pentru un fenomen, bazate pe prioritățile stabilite pentru diferite probleme (Harrison, 2005;. Creswell et al, 2011). Acest metode mixte de cercetare constituie un tip de cercetare care completează cercetarea cantitativă și, de obicei, trebuie utilizat în două cazuri: (1) în studiul zonelor care nu pot fi cuantificate sau analizate statistic; (2) în cercetarea care completează cercetarea cantitativă.

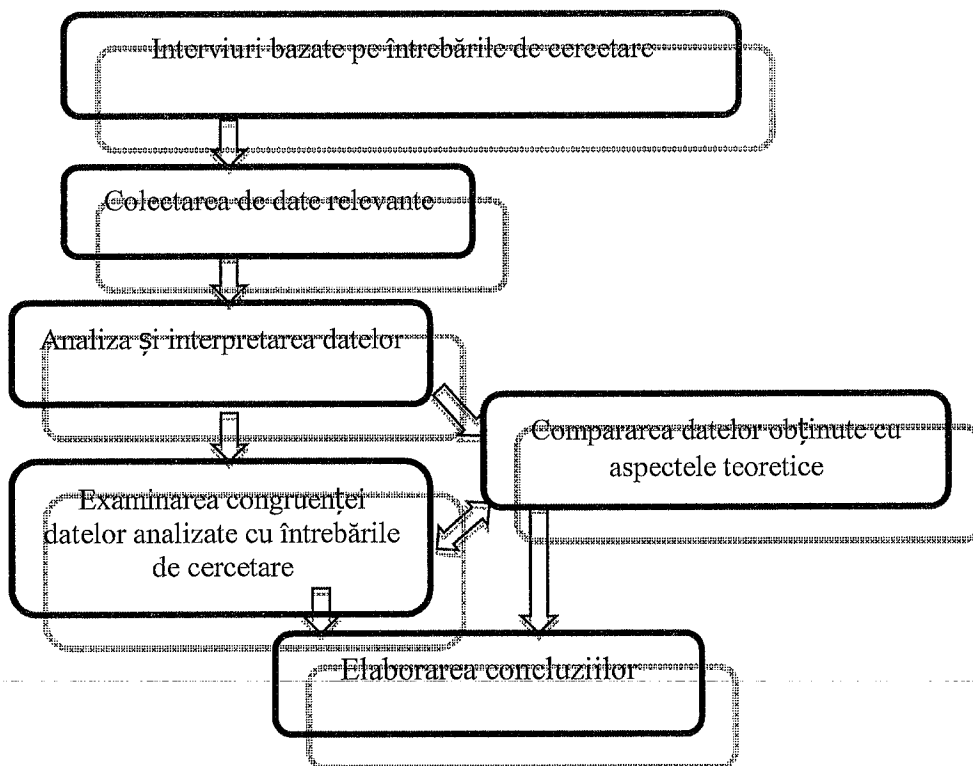
Metodele mixte de cercetare combină avantajele ambelor abordări și oferă posibilitatea de a obține ambele tipuri de date. Ele aplanează conflictul dintre cercetarea cantitativă și calitativă, și permite o perspectivă mai largă asupra variabilelor (Creswell, 2011, 2013).

**Tabelul 1: Sumarizarea stadiilor cercetării cantitative**

Chestionar	Note
<b>Etapa 1 - 46 de studenți au completat chestionarul înainte de ședințele de coaching</b>	Etapa 1 - Colectarea notelor înainte de procesul de coaching atunci când statutul academic al studenților se afla situat sub standarde
<b>Etapa 2 - 46 de studenți au completat chestionarul după programul de coaching (după un semestru)</b>	Etapa 2 - Colectarea notelor studenților după etapa procesului de coaching
	3 - Colectarea notelor studenților după încă un semestru de studiu

## II.2 Întrebările calitative de cercetare

Întrebările din interviurile cu studenții și lectorii-antrenori au încercat să examineze următoarea întrebare cheie: V-a adus beneficii Coachingul Academic personal? Sub ce aspecte? Următoarea figură prezintă etapele procesului de cercetare calitativă.



**Figura 3: Stadiile cercetării calitative**

Strategiile de colectare a datelor au fost bazate pe interviuri în profunzime cu studenții care au fost supuși unui proces de coaching, pentru a examina percepțiile lor asupra

procesului de coaching și influența acestuia, precum și interviuri în profunzime cu lectori-antrenori pentru a obține cea mai largă imagine posibilă a experiențelor ambelor părți. Mai mult decât atât, o parte cantitativă a utilizat statistici, acolo unde datele au fost obiective și, prin urmare, alegerea pentru aceasta cercetare a fost de a folosi metodele mixte de cercetare.

## **Designul cercetării**

Cercetarea a constat în două etape principale: o etapă cantitativă în care au fost administrate chestionare la trei grupuri de studenți, și o etapă calitativă cu interviuri în profunzime cu studenți și lectori-antrenori. Etapele de cercetare, obiectivele lor, instrumentele de cercetare, populația de cercetare și metodele de analiză a datelor sunt prezentate în tabelul următor:



**Tabelul 2: Sumarizarea designului cercetării**

	<b>Etapa 1: Cantitativă</b>	<b>Etapa 2: Calitativă</b>
<b>Abordare</b>	<b>Pozitivist/ Experimental</b>	<b>Constructivist/Interpretativ</b>
<b>Design</b>	Experimental –utilizând metode cantitative	Narativă calitativă: caută să găsească răspunsuri privind gândurile și percepțiile participanților
<b>Scop</b>	Pentru a examina contribuția Programului de Coaching academic personal asupra studenților în următoarele aspecte: (1) Auto-eficacitate; (2) Strategii eficiente de învățare; (3) realizări academice	Pentru a investiga contribuția Coaching Academic personal în funcție de percepțiile studenților și ale lectorilor-antrenori
<b>Etape</b>	Chestionare 1. Chestionare înainte de coaching 2. Chestionare după finalizarea programului de coaching Note: 1. Înainte de procesul de coaching 2. După încheierea procesului de coaching 3. După un semestru 4. Comparatie cu elevii care nu au beneficiat de coaching	Interviuri semistructurate după procesul de coaching
<b>Participanți</b>	222 studenți israelieni la inginerie: 46 studenți israelieni la inginerie care au fost implicate în procesul de coaching. 165 studenți care nu au primit nici un ajutor  11 studenți care au primit alte tipuri de ajutor	15 studenți care au parcurs procesul de Coaching Academic personal si 10 lector-antrenori care i-au antrenat pe studenții din acest program
<b>Instrumente de cercetare</b>	Chestionare înainte și după procesul de coaching, notele elevilor înainte și după procesul precum și după încă un semestru	Interviuri semistructurate aprofundate ale studenților și lectorilor-antrenori după procesul de coaching
<b>Metode de analiză</b>	Analiza statistică a chestionarelor și notelor	Analiza calitativă de conținut în funcție de teme și categorii emergente
<b>Ipoteză - rezultate așteptate</b>	Vor exista diferențe semnificative între notele studenților înainte și după procesul de coaching precum și schimbări în strategiile de învățare și de auto-eficacitate	Teme care reies din interviuri se vor corela cu datele cantitative. Participanții vor explica efectul procesului din punctul lor de vedere și vor ridica subiecte care vor constitui baza unor cercetări ulterioare
<b>Implicarea cercetătorului</b>	Cercetătorul nu este implicat personal, în scopul de a preveni influența asupra datelor	Cercetătorul efectuează interviurile

## **II.3 Eșantionul de subiecți**

Populația de cercetare a inclus 222 de studenți la specializarea inginerie, la sfârșitul primului an de studiu, a căror statut academic a fost nesatisfăcător și 10 lectori-antrenori. Studenții au fost împărțiți în trei grupe: (1) grupul de cercetare - 46 de studenți care au parcurs programul de Coaching academic personal; (2) un grup de control - 165 studenți al căror statut academic a fost nesatisfăcător și nu au primit nici un ajutor; (3) un al doilea grup de control de studenți care nu au fost antrenați, dar au primit alte tipuri de ajutor, cum ar fi mentorat sau o altă formă de consiliere.

Toți studenții sunt locuitori israelieni în vârstă de 24 – 28 ani. Participanții provin din sectoarele evreiești, arabe, și druze, de la diferite facultăți ale colegiului. Toți au completat chestionare, la sfârșitul primului an și, din nou, la sfârșitul primului semestru din al doilea an. Zece lectori-antrenori, de asemenea, au participat la cercetare. Toți au participat la un curs de formare de coaching personal în Colegiu. Programul de instruire a fost dezvoltat special pentru Coachingul academic personal într-un colegiu de inginerie. Cursul de instruire a fost bazat pe modelul în șase trepte, care a fost dezvoltat special pentru coachingul studenților.

## **II.4. Instrumentele de cercetare**

Cercetarea utilizat trei instrumente principale: chestionarele, interviurile în profunzime și transcrierile realizărilor academice.

**Chestionarul MSLQ - Motivated Strategies for Learning Questionnaire construit de Pintrich, Smith, Garcia, & McKeachie (1993).**

Patruzeci și șase de itemi din versiunea originală au fost ajustați la cercetarea actuală. Chestionarul măsoară nivelul strategiilor de autoeficacitate și de învățare al participanților. Chestionarele au fost administrate studenților de două ori: la sfârșitul primului an de studii înainte de punerea în aplicare a Coachingului academic personal și din nou, la sfârșitul programului (sfârșitul primului semestru, în al doilea an).

Scopul a chestionarului a fost de a examina dacă, ca urmare a programului de coaching, a existat o schimbare în cadrul strategiilor de autoeficacitate și de învățare ale studenților.

**Tabelul 4: Sumarizarea întrebărilor de cercetare conform aspectelor examinate**

Itemii incluși în scală	No.	Scala
2,9,18,25	4	Controlul credințelor privind învățarea
3,8,19,14,28,	5	Anxietatea la testare
4,10,17,23,26,27	6	Valoarea sarcinilor
5,6,12,15,20,21,29,31	8	Autoeficacitatea în învățare
32,42,49,63	4	Organizarea
34, 45, 50	3	Învățarea în perechi
35,46r,65,73	4	Managementul timpului și mediului de învățare
36,41,44,54,55,61,76,79	8	Autoreglare metacognitivă
40r, 58, 68, 74	4	Căuterea de sprijin

#### **A. Transcrierea achizițiilor academice**

Utilizarea transcrierilor achizițiilor studenților a avut scopul de a examina realizările lor academice în trei momente: înainte de programul de coaching, la sfârșitul programului și la sfârșitul semestrului în urma programului. Mai mult decât atât, realizările academice a 165 de elevi care nu au fost deloc antrenati și 11 elevi care au primit alte tipuri de ajutor, cum ar fi îndrumare sau sprijin de la un psiholog au fost comparate cu cele ale elevilor care au beneficiat de coaching. Scopul comparației a fost de a examina dacă studenții și-au îmbunătățit notele ca urmare a participării la Programul de Coaching academic personal.

#### **B. Interviuurile**

Interviuurile semistructurate au fost realizate cu 15 studenți și 10 lectori-antrenori, având legătură cu întrebările de cercetare și obiectivele. Atât studenții cât și profesorii-antrenori provin de la diferite facultăți ale Colegiului. Acest instrument de cercetare, așa cum este utilizat în cazul de față, a permis cercetătorului să adăuge și să schimbe întrebări în timp ce interviurile erau efectuate, pentru a obține o imagine mai cuprinzătoare și a înțelege atitudinile studenților și lectorilor-antrenori și percepțiile lor cu privire la programul de coaching academic personal. Întrebările au fost deschise, în scopul de a obține întreaga gamă de opinii și sentimente fără direcționarea cercetătorului (Tzabar Ben-Yehoshua, 2016).

#### **II.5 Validitatea cercetării**

În ceea ce privește latura cantitativă a cercetării, s-a folosit un chestionar existent în limba engleză (Pintrich și colab., 1993) iar pentru ca populația de cercetare a constat din studenți

vorbitori de limba ebraică, chestionarul a fost tradus de către un expert. Pentru a examina fiabilitatea chestionarului, acesta a fost administrat unui număr de 15 de studenți și profesori care au făcut comentarii. Toate răspunsurile, împreună cu observațiile au fost prezentate unui expert în statistică pentru examinarea fiabilității, și au existat unele cazuri în care au fost reformulate întrebări.

Numai după aceea chestionarele au fost administrate studenților care au fost supuși procesului de Coaching academic personal. Pentru a menține fiabilitatea în sfera calitativă, au fost oferite explicații pe întreg parcursul cercetării, în ceea ce privește fiecare etapă, de la stabilirea primului contact cu studenții până la sfârșitul procesului. Înregistrarea și transcrierile au fost salvate și păstrate în condiții de siguranță pe tot parcursul cercetării.

## **II.6 Generalizări**

Cercetarea permite generalizări de următoarele tipuri:

- ✓ generalizare de la caz la caz
- ✓ generalizarea de la probă la populație
- ✓ Generalizarea din teorie

În partea cantitativă a cercetării, generalizarea este exprimată în proiectarea de instrumente de cercetare și capacitatea de a reconstrui cercetarea. Populația de cercetare, care a inclus 46 de studenți (aspect care permite generalizarea crescută), conduce, de asemenea la generalizarea în partea cantitativă. În partea calitativă, nu a existat niciodată intenția de a ajunge la generalizare. Scopul etapei de cercetare calitativă a fost de a îmbogăți înțelegerea și cunoștințele despre modelul propus și de a examina percepțiile participanților în procesul de coaching din perspectiva lor subiectivă.

## **II.7 Triangularea cercetării**

Acest studiu a utilizat trei tipuri de triangulare:

- ❖ Triangularea datelor: Datele au fost colectate de la interviuri aprofundate cu studenții care au fost supuse procesului de Coaching academic personal și de la lector antrenori care au luat parte la procesul de coaching

- ❖ Triangularea timpului: Datele au fost colectate în timp. Datele despre studenți au fost colectate folosind chestionare înainte și după procesul de coaching academic personal și un semestru mai târziu, la aproximativ patru luni după prima rundă.
- ❖ Triangulare metodologică: Trei instrumente diferite garantează validitatea rezultatelor: interviuri semi-structurate, chestionarele de înainte și după procesul de coaching și rezultatele studenților.

Următoarea figură demonstrează triangularea metodologică din cercetarea de față

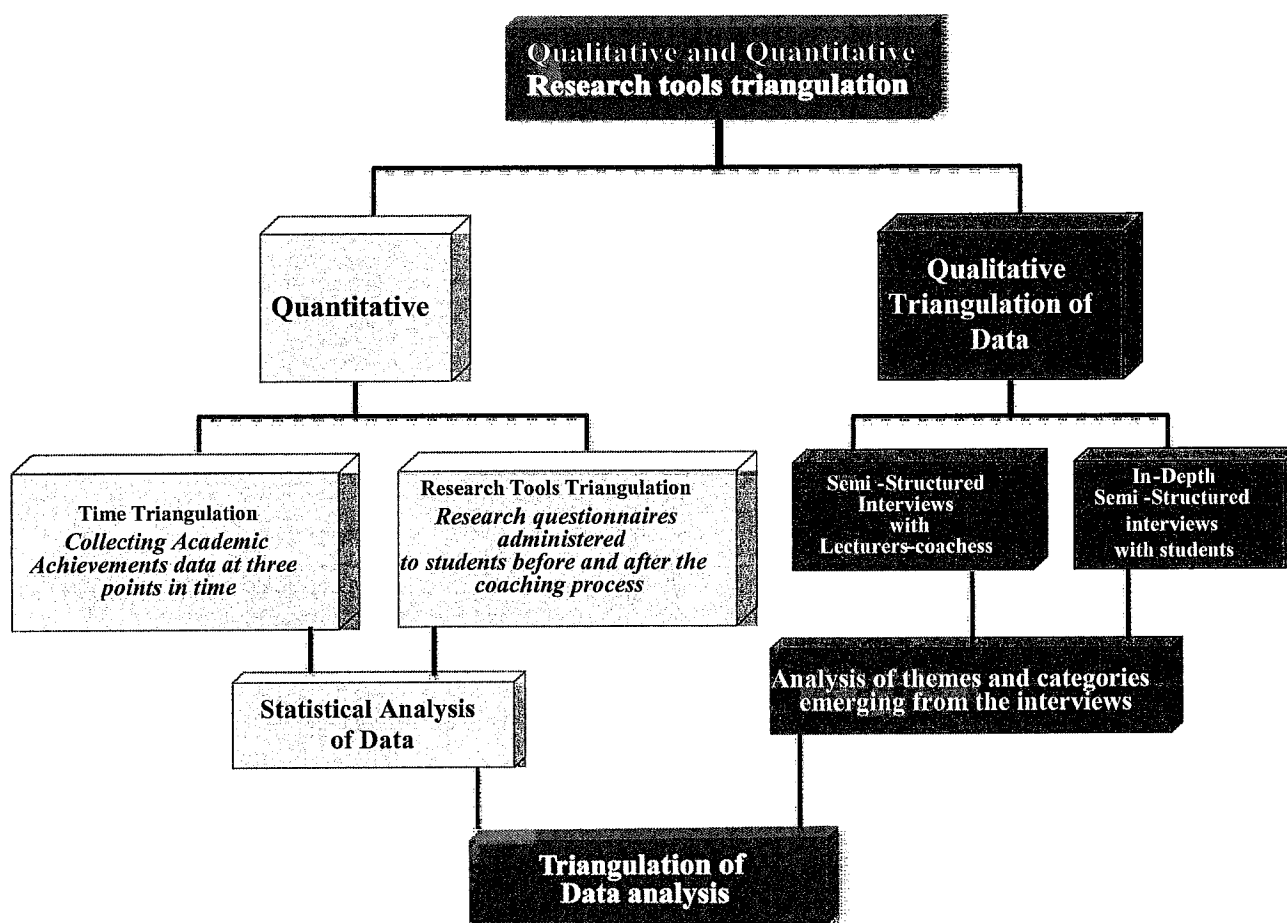


Figure 4: Triangularea cercetării

## II.8. Metodele de analiză a datelor

Procesul de analiză a datelor este esența cercetării calitative și permite cercetătorilor să se îndepărteze de raportare la știință, prin crearea de ordine și conexiuni între acțiuni și fenomene, precum și prin structurarea informațiilor și furnizarea de interpretări și semnificații la texte (Creswell, 2003; Shkedi, 2016; Tzabar Ben-Yehoshua, 2014). Weber (1990) a subliniat că ideea-cheie în analiza de conținut este faptul că multe cuvinte într-un text sunt

sortate în categorii unice, sortarea făcându-se pentru a stabili sensul său, prin compararea între diferite informații, găsirea de asemănări, diferențe, și legături. Procesul de clasificare se face în interiorul categoriile și mai târziu între toate categoriile.

În prima fază a cercetării actuale, după efectuarea interviurilor, cercetătorul citește textele de mai multe ori. Lângă fiecare paragraf se identifică și notează o temă. Apoi, temele sunt contrase în teme principale. Din acel moment, temele emergente constituie temei pentru examinarea întrebărilor de cercetare. Ulterior, o analiză a datelor cantitative va fi prezentată, inclusiv analiza statistică a chestionarelor înainte și după procesul de coaching și analiza realizărilor academice ale studenților participanți. În acest studiu, analizele calitative au fost efectuate pe datele colectate în interviuri, proces care a inclus extragerea temelor care urmează să fie atribuite categoriilor (Shkedi, 2014), potrivit întrebările de cercetare. Procesul de analiză a fost sistematic și realizat conform etapelor propuse de Kacen și Krumer-Nevo (2010):

- ✓ Abordarea holistică a datelor
- ✓ Cartarea inițială: organizarea și selectarea datelor
- ✓ Separarea datelor în unități mici de analiză: poveste, cuvânt, propoziție
- ✓ Codarea, denumirea și restructurarea datelor în categorii care să ilustreze teoriile
- ✓ Recitirea holistică
- ✓ Verificarea rezultatelor
- ✓ Scrierea, în acord cu evidențierea modului în care datele brute se transformă în rezultate și concluzii

Aspectele cantitative a cercetării, care a inclus chestionarea studenților înainte și după procesul de coaching precum și notele lor, au fost analizate statistic.

## **II.9. Considerații etice**

Două probleme etice majore au apărut în timpul acestei cercetări:

1. Consimțământul informat - Cercetătorul a avut grijă să informeze participanții cu privire la obiectivele cercetării înainte ca aceștia să fie de acord să participe. Participanții au semnat un

formular de consimțământ în cunoștință de cauză. Premisa de etică este că drepturile individuale ale participanților trebuie să fie protejate (Tzabar Ben-Yehoshua, 2001).

2. Anonimatul - Toate numele de studenți și lectori antrenori au rămas confidențiale iar datele au fost prezentate numeric. Participanților li s-a explicat că cercetarea este doar în scopuri științifice și constatările nu vor avea nicio altă utilizare.

În etapa de cercetare calitativă, care a inclus interviuri cu caracter personal care au fost efectuate de către cercetător, studenți și lectorii antrenori s-au oferit voluntar să participe și au semnat un formular de consimțământ în cunoștință de cauză.

## **CAPITOLUL III: REZULTATELE CERCETĂRII**

### **III.1 Principalele constatări cu privire la prima cercetare întrebare**

Prima întrebare de cercetare a fost: Care este contribuția Programului de Coaching academic personal aplicat studenților israelieni în următoarele domenii:

(a) sentimentul de autoeficacitate;

(b) strategii de învățare ;

(C) realizările academice?

*Ipoteza cercetării 1a: Coachingul academic personal promovează auto-eficacitatea studenților la specializarea inginerie.*

*Ipoteza cercetării 1b: Coachingul academic personal promovează eficiența strategiilor de învățare eficiente la studenții la specializarea inginerie*

*Ipoteza cercetării 1c: Coachingul Academic Personal îi ajută pe studenții la inginerie să își îmbunătățească realizările academice.*

#### **III.1.1 Rezultatele obținute în raport cu Ipotezele 1a, 1b și 1c**

Tabelul 3 prezintă o comparație pe baza testului t privind autoeficacitatea elevilor, strategiile de învățare și realizările academice înainte și după procesul de coaching și un

semestru după finalizarea programului de coaching, și prezintă date în conformitate cu ipotezele de cercetare.

**Table 3: Testul t – comparația autoeficacității strategiilor de învățare și performanțelor academice, înainte și după programul de coaching**

	Înainte (n=46)		După (n=46)		t
	M	S.D.	M	S.D.	
Autoeficacitate	4.66	.65	5.26	.80	4.92***
Strategii de învățare	4.12	.67	4.57	.78	3.87***
Achiziții academice conform prog ramului de coaching	54.3	8.28	71.3	6.82	13.61***
Achiziții academice la un semestru după programul de coaching	54.3	8.28	70.7	11.1	10.31**

Conform datelor din tabelul mai sus prezentat, ipotezele 1a, 1b și 1c sunt pe deplin confirmate. Pentru a examina dacă Coachingul academic personal constituie o modalitate mai bună de a ajuta studenții care au luat parte la program, notele lor au fost comparate cu cele ale studenților din diferite grupuri (care au primit diferite tipuri de ajutor și ale studenților care nu au primit nici un ajutor) ca grup de control. Toți studenții din grupul de control au rămas cu statutul academic nesatisfăcător la sfârșitul primului an la Inginerie. Constatările din tabelul de mai jos arată diferențele în realizările academice ale acestor elevi.

**Tabelul 4: Analiza diferențelor în achizițiile academice dintre cele trei grupuri, pe baza ANOVA**

		N	Mean	SD	F	Sig.
Media notelor semestriale înainte de proces	Neasistați	165	44.94	14.77	10.628	.000
	Coaching	46	54.36	8.28		
	Alt sprijin	11	55.13	10.90		
Media notelor semestriale după sprijin	Neasistați	164	53.04	21.38	17.373	.000
	Coaching	46	71.30	6.82		
	Alt sprijin	11	64.51	14.81		
Media notelor semestriale după un semestru	Neasistați	156	53.41	18.90	18.300	.000
	Coaching	46	70.73	11.13		
	Alt sprijin	11	63.55	15.72		

Tabelul arată că studenții care au luat parte la Programul de Coaching academic personal au reușit să își îmbunătățească realizările academice până la starea de realizări satisfăcătoare, ceea ce le-a permis să-și continue studiile. Grupul de elevi care nu au primit nici un ajutor nu a ajuns la o stare satisfăcătoare, nu a mai putut continua studiile și a abandonat. În schimb, studenții care au primit alte tratamente au reușit, de asemenea, să își



îmbunătățească realizările academice (notele), dar nu la un nivel satisfăcător (mai mult de 65); Prin urmare, șansele lor de a-și continua studiile au fost mai mici.

### III.1.2 Rezultatele obținute în raport cu a doua întrebare de cercetare

A doua întrebare de cercetare: Care este legătura dintre autoeficacitate, strategii de învățare și achiziții academice la studenți?

**Table 5: Coeficientul de corelație Pearson al variabilelor cercetării – după procesul de coaching**

	Autoeficacitate	Strategii de învățare	Achizițiile academice după coaching
<b>Strategii de învățare</b>	.423**		
<b>Achizițiile academice după coaching</b>	-0.41	.098	
<b>Achizițiile academice la un semestru după coaching</b>	-0.56	-.188	.377**

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

Rezultatele arată că există o corelație puternic pozitivă și semnificativă între autoeficacitate și variabila strategiilor de învățare, precum și o corelație pozitivă între realizările academice după coaching și un semestru mai târziu. În schimb, nu există nici o corelație între realizările academice și autoeficacitate sau realizările academice și strategiile de învățare.

## III.2 Rezultate calitative

### III.2.1 Principalele rezultate ale interviurilor cu studenții

Studenților care au fost rugați să participe la un interviu li s-a spus că scopul interviului este de a înțelege percepțiile lor asupra procesului de Coaching academic personal și dacă acesta a contribuit la formarea lor în vreun fel. Interviul a început cu o întrebare deschisă, care a cerut studenților să descrie procesul de aderare în programul de coaching din punctul lor de vedere. Dintr-o analiză a interviurilor cu studenții, o serie de constatări cheie au apărut, fiind împărțite pe categorii. După ce au fost analizate un număr de teme, au fost alese câteva categorii. Aceste teme sunt prezentate cu exemple:

Analiza interviurilor a relevat câteva teme:

Tema nr 1: Aspecte emoționale legate de simțul autoeficacității la studenți

Tema nr 2: Așteptările studenților de la coaching

Tema nr. 3: Percepții asupra rezultatelor coachingului

Tabelul 6 prezintă sumarizarea temelor și categoriilor emergente în contextul analizei de conținut a interviurilor

**Tabel 6: Sumarizarea interviurilor studenților**

Aspecte emoționale și legate de simțul autoeficacității la studenți		
Înainte de Coaching		
Simțul autoeficacității	Distres emoțional și în învățare	Simțul îndepărtării și incertitudinii
„Am venit la coaching nemulțumit... într-adevăr am simțit că nu mi se potriveau studiile de inginerie“	Am fost într-o stare mentală foarte dificilă și aproape de a renunța la studiile mele. Am avut probleme peste tot și m-am închis în mine	La început, când am venit la Colegiul, am simțit o incertitudine - totul era nou și neclar pentru mine, m-am simțit debusolat”
După Coaching		
Simțul autoeficacității după coaching		
După un semestru	După un an	
„Este un pic mai bine decât înainte de coaching, dar nu suficient. Desigur, mă simt mult mai încrezător în mine ...“	Astăzi, eu cred în mine mult mai mult“ „Azi mă simt mult mai calm mental și mai sigur pe mine, și chiar dacă greșesc nu sunt stresat. Voi învăța din nou și știu că voi reuși“	
Pe parcursul coachingului		
Grija antrenorului	Starea de bine mentală	Experiența procesului de coaching
„Cred că în procesul meu de coaching cea mai importantă parte a fost partea emoțională, că antrenorul m-a ascultat, nu m-a judecat și într-adevăr m-a ajutat“	„Din punctul meu de vedere aceasta a fost o nouă experiență pentru ca înainte nu am mai întâlnit pe nimeni în acest colegiu căruia să îi pese de mine și să mă facă să mă simt bine“	„Experiența mea a fost foarte bună. Așa cum am spus înainte, zilele de luni (ziua de coaching), mi-au dat puterea pentru restul săptămânii“
Așteptări privind coachingul		
Înainte de Coaching	După Coaching	
Așteptările studenților înainte de coaching	Așteptările studenților pe parcursul coachingului	Așteptările studenților după coaching
„Nu am înțeles cu adevărat ce a fost acest antrenament, dar am fost pregătit să facă orice doar pentru a reuși“	„În timpul procesului de coaching mă așteptam să văd rezultate mai rapide și nu am înțeles de ce nu s-a întâmplat“	„M-aș fi așteptat ca un proces ca acesta să continue cel puțin încă un semestru în doze mai mici, poate o dată pe lună“ „Eu, de asemenea, cred că este important să se facă legătura între studenții cu aceleași probleme ...“

Percepții asupra rezultatelor coachingului	
Dupa un semestru	Dupa un an
<b>Simțul autoeficacității</b>	
Știu că pot face mai mult, dar trebuie să învăț să lucrez și dând de la mine, dar în general eu sunt mulțumit de reușita în studiile mele“	„Am avut un curs în acest semestru, unde am știut materia și am luat doar 72 de puncte, dar nu am renunțat și am dat din nou examenul și a primit 85. Am fost convins că o să știu ...“
<b>Automanagement</b>	
<b>Managementul timpului</b>	<b>Reacția la testare</b>
Pregătesc un program de învățare săptămânal pentru întregul an, îmi fac timp pentru muncă și relaxare- este important pentru mine că totul este scris și sortat“	„Coachingul mi-a dat uneltele cu care să fac față studiilor și să mă pregătesc în mod corect pentru teste “
<b>Achizițiile academice</b>	
Astăzi, la șase luni după program, am trecut toate testele în aceste semestre și cu note rezonabile ...“	„În prezent, am terminat toate cursurile, fără niciun eșec, având deja o medie de peste 70

În concluzie, elevii au vorbit despre coaching ca rezultat, din punct de vedere practic și cu sentimente pozitive. Internalizarea rezultatelor coachingului pot fi văzute în rândul studenților care au parcurs procesul de coaching cu un an înainte de interviu iar satisfacția acestora privind procesul și rezultatele pe care le experimentat este, de asemenea, exprimată. Studenții au raportat modificări și îmbunătățiri în strategiile vizând autoeficacitatea și a celor de învățare, cum ar fi automanagementul și gestionarea timpului, precum și o îmbunătățire semnificativă în realizările lor academice. Prin urmare, aceste rezultate se corelează cu rezultatele cantitative, care sunt analizate mai în detaliu în capitoul discuții. În cele din urmă, o problemă importantă ridicată de către persoanele intervievate este necesitatea de a continua comunicarea cu lectorul-antrenor chiar și după procesul de coaching

### III.2.2 Rezultatele obținute în urma interviurilor cu antrenorii

În timpul interviurilor realizate cu studenții, au fost efectuate și interviurile semi-structurate cu lectorii-antrenori care au lucrat cu studenții. Toți lectorii-antrenori au fost lectori care predau discipline diferite în cadrul studiilor de inginerie. Toți aceștia au parcurs un curs de Coaching academic personal realizat de o școală de coaching bine-cunoscută, certificată în Israel, concentrându-se pe Coaching academic personal dezvoltat special pentru

colegiu. Procesul de instruire axat pe Modelul în 6 trepte dezvoltat de Dr. Kobi Kedem și Dr. Miri Shacham a fost ajustat pentru coachingul studenților

Analiza conținutului interviurilor cu lectori-antrenori a evidențiat patru teme principale:

Tema Nr 1: Responsabilitatea lector-antrenor

Tema nr 2: Aspecte emoționale

Tema Nr 3: Conștientizarea și dezvoltarea personală și profesională

Tema 4: Așteptările pentru viitor

Aceste teme au fost analizate și împărțite în categorii după cum este descris în tabelul 7.

Tabelul 7: Rezumatul interviurilor lector antrenorilor

<b>Responsabilitate</b>			
<b>Responsabilitate față de proces</b>		<b>Responsabilitate față de studenți</b>	
<b>Utilizarea modelului de coaching - nivel începător</b>	<b>Utilizarea modelului de coaching - nivel expert'</b>	<b>Responsabilitate față de scopurile studenților</b>	<b>Responsabilitate față de succesul studenților</b>
„Încerc din greu să rămân la modelul învățat. În caz contrar, în opinia mea, rezultatele dorite nu vor fi atinse,, acest lucru și să aibă succes“	„Eu lucrez cu povești, lucrez cu carduri, cu chestionare și cu tot ceea ce am învățat“	„Este foarte important pentru mine că un student va învăța cum să își definească obiectivele și eu chiar lucrez cu ei pe această temă până când reușesc“	Să reușești înseamnă să spargi dificultățile pe care un student le are mai întâi în a recunoaște faptul că există o barieră și, de asemenea, să înțeleagă și să creadă că el are instrumentele necesare pentru a face față acestuia
<b>Asecte emoționale</b>			
<b>Privind procesul de coaching</b>	<b>Privind studenții</b>		
	<b>Succesul studenților</b>	<b>Motivația studenților</b>	
„Am venit la fiecare ședință de coaching cu o minte deschisă și o abordare deschisă și provocarea mea este de fiecare dată pentru a învăța din nou cum să dansez ca și cum ar fi prima dată. De fiecare dată îmi spun că provocarea mea este de a dansa dansul din nou“	„În primul rând, cred că un lucru important din punctul meu de vedere, în coaching este ceea ce dă un student În ochii mei este important și foarte emoționant atunci când un student se vede pe sine reușind “	„Uneori am întrebări despre motivația celor antrenați, considerând că poate ei cred că sunt judecați în funcție de faptul că sunt în coaching sau nu, și asta înseamnă că au o problemă“	
„Îmi place foarte mult procesul, m-am bucurat cu adevărat timp de aproape cinci ani	Spre deosebire de un alt caz: „sunt cei care vin în principal ca să supraviețuiască, deoarece ei vin la noi într-o stare de supraviețuire și chiar mă doare să-i văd așa“	„In coaching, uneori văd că este foarte dificil de a-i urni . O mulțime de timp trece înainte ca aceștia să înțeleagă importanța procesului și mi se pare dificil“	
<b>Conștientizarea și starea de bine personală</b>			
<b>Îmbunătățirea stării de bine personale</b>	<b>Îmbunătățirea predării</b>		

Lector debutant	Lector expert	Lector debutant	Lector expert
<p>„Simt că am trecut printr-o schimbare în timpul cursului. Uneori mă uit la mine cu ochi diferiți“</p> <p>„Eu încă nu mă pot felicita și să îmi spun, «frumos, sunt bun». Încă nu simt că eu sunt acolo, dar mă simt că trec printr-o schimbare“</p>	<p>„Am învățat atât de mult despre mine, cred că numai prin coaching o persoană poate să învețe atâtea despre sine“, „Simt că acest curs și procesele de coaching au contribuit atât de mult la formarea mea, mi-am schimbat abordarea de dinainte de a fi antrenor, când totul era o și astăzi ca inginer privesc o altă lume și, prin urmare, este mai ușor pentru mine să înțeleg studenții și să le fiu mentor“</p>	<p>„Eu cred cu siguranță că mi-am îmbunătățit într-adevăr abilitățile, ca lector la clasă, în ceea ce privește atenția mea și modul în care îi judec pe studenți“ „Simt dintr-o dată că am dobândit capacitatea de a asculta-de multe ori am auzit povești ale studenților care mă ajută să analizez“</p>	<p>„De când am început coachingul acum cinci ani, prezența mea în clasă și cu studenții este mai reală și mai puternică“ „Procesul de coaching a contribuit la înțelegerea dinamicii de grup, mă ajută ca antrenor, și am devenit un mentor și un ghid. Dialogul cu studenții s-a îmbunătățit.“</p>

*Expectanțe privind viitorul*

Expectanțe privind autodezvoltarea	Expectanțe pentru cei antrenați	Coaching pentru toți lectorii
<p>„Cred că cursul a fost excelent. Mi-e dor să îl continuu. Mi-e dor să merg la un alt nivel al cursului“</p> <p>„Vreau mai multă formare pentru a aprofunda cunoștințele mele și mai multe întâlniri pentru a ne consolida materialul“</p>	<p>„În semestrul următor, ar trebui să existe întâlniri o dată pe lună sau o dată la două luni, înainte de orice etapă semnificativă“</p> <p>„Chiar și atunci când studenții au finalizat procesul de coaching au venit să se consulte în privința semestrului următor și să continue să practice. Acesta arată că ei înțeleg importanța procesului de coaching și este important ca aceștia să aibă la cine să apeleze“</p>	<p>„Cred că un curs ca aceasta este folositor tuturor, dar mai ales cadrelor universitare, indiferent dacă sunt sau nu dornici să devină antrenori, ajutându-i să fie mai toleranți, mai atenți“</p> <p>„În opinia mea, este important ca fiecare lector la colegiu să participe la curs chiar și în cazul în care nu doresc să fie antrenori. Cred că îi ajută să înțeleagă mai bine studenții, pe ei înșiși și să le înțeleagă comportamentele“</p>

În concluzie, cei mai mulți lectori-antrenori și-au exprimat dorința ca toți lectorii să fie implicați într-un curs de coaching care, în funcție de experiența lor, poate influența în mod pozitiv relațiile acestora cu studenții și abilitățile lor de predare

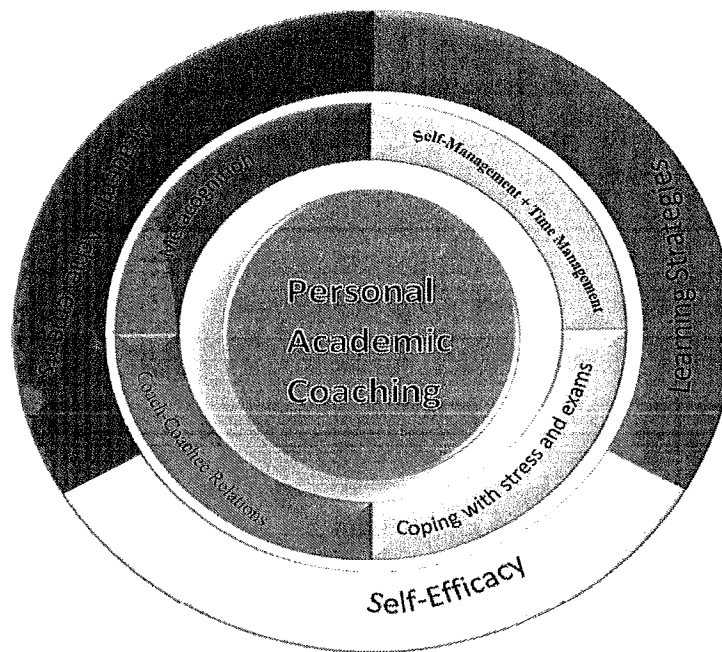
## CAPITOLUL V: DISCUȚII PRIVIND CERCETAREA

Rezultatele studiului arată ca Programul de Coaching academic personal ca acțiune pe termen scurt și ca proces concentrat, poate duce la succesul academic al studenților de la inginerie din primul an de studiu. Rezultatele cercetării sprijină studiile anterioare, care au constatat că coachingul personal conduce la obținerea nivelurilor mai ridicate de auto-eficacitate a celor antrenați ca, de exemplu, studiul lui Goker (2006) în care a fost dovedit

efectul coachingului asupra autoeficacității profesorilor. De asemenea, cercetările lui Passmore și Brown (2009) și Gould (2007) au arătat o creștere semnificativă a nivelului de autoeficacitate, realizarea potențialului și îmbunătățirea încrederii în sine la studenții examinați. Aceste constatări sprijină, de asemenea, rezultatele cercetărilor anterioare în ceea ce privește efectul coachingului personal cu privire la strategiile de învățare (Barkley, 2011; Campbell & Gardner, 2005; Coddling & Merriman, 2008, Grant, 2009, Griffith, 2005), constatându-se că coachingul personal promovează în mod eficient strategiile de învățare, îmbunătățește relațiile și construiește obiective pe termen lung în rândul studenților, în comparație cu învățarea tradițională. De asemenea, s-a constatat că coachingul personal îmbunătățește strategiile de învățare și de autoeficacitate atunci când ele devin un obiectiv declarat al procesului. Potrivit lui Griffith (2005), este important să se includă în procesul de coaching rațiunea pentru un model de învățare eficientă subliniindu-se procesul de definire a obiectivelor.

Aceste constatari sprijină studiile anterioare, care susțin că coachingul academic îmbunătățește performanțele academice ale studenților (Campbell & Gardner, 2005) prin îmbunătățirea bunăstării lor emoționale. S-a constatat că procesul de coaching a contribuit la îmbunătățirea realizărilor academice ale elevilor (Passmore & Brown, 2009). Berkeley (2011) a prezentat constatările cercetărilor sale în care coachingul academic a condus la un nivel de învățare superior, la performanțe academice îmbunătățite, precum și la ameliorarea relațiilor dintre profesori și student. Având în vedere discutarea celor constatate, se pot afla mai multe despre factorii care iau parte la procesul de coaching personal atât în ceea ce privește instrumentele de coaching cât și rezultatele coachingului.

Acest lucru poate fi văzut în Figura 5, care ilustrează diferenții factori prezenți în cercetarea curentă



**Figure 5: Aspecte ale Procesului de Coaching academic personal**

Autoeficacitatea este un rezultat al asimilării succesului, a încurajărilor din jur, și a învățării în grupuri considerate relevante (Bandura, 1977). În cercetările actuale, autoeficacitatea a crescut ca urmare a procesului de Coaching academic personal, concentrându-se pe punctele forte ca impuls pentru învățare și pe suportul de comunicare. Mai mult decât atât, îmbunătățirea capacităților, mulțumirea de sine a studenților după fiecare «act curajos» și succes, a fost identificată pentru a sprijini maniera de gândire practică a studenților atât în timpul procesului de coaching și după aceea, când ei continuă să se gestioneze în mod independent. În plus, strategiile de învățare constituie o bază pentru evoluție și includ strategii eficiente de auto-management, managementul timpului, și modalități de a face față stresului. Aceste instrumente de coaching duc la o îmbunătățire a metacogniției studenților, care, la rândul său, conduce la realizări academice superioare (Ruffing et al., 2015). Realizările academice îmbunătățite creează un sentiment de autoeficacitate și ajută la îmbunătățirea strategiilor de învățare și metacunoaștere. Astfel, procesul este unul în spirală multidirecțională. Crearea unui cadru sigur susține un proces care integrează relațiile antrenor - antrenat în condiții de siguranță și pune accentul pe producerea de provocări pentru cei antrenați pentru a-și atinge obiectivele. În plus, progresele înregistrate în procesul de coaching depind în mare măsură de relațiile antrenor-antrenat,

combinat cu abilitățile metacognitive ale acestora și cu capacitatea antrenorilor de a oferi feedback cu privire la procesul de coaching.

Constatarile conduc la concluzia că Coachingul academic personal conduce la o îmbunătățire semnificativă a strategiilor de învățare și a nivelului de autoeficacitate, precum și la îmbunătățiri ale realizărilor academice ale studenților. Trebuie subliniat faptul că acest program de Coaching academic personal, care intenționează să scadă rata abandonului la sfârșitul primului an de studii universitare de inginerie, precum și să crească realizările studenților, este un program care există în acest colegii specifice și necesită investiții financiare considerabile finanțarea salariilor lectorilor antrenori. Conducerea colegiului consideră acest program a fi un program important care promovează egalitatea de șanse în educația inginerască în periferia Israelului, și contribuie la creșterea reputației academice a instituției (percepută ca fiind una care este preocupată de succesul studenților, investind în ei pentru a avansa procesul de învățare). Mai mult decât atât, se poate observa că utilizarea Modelului în șase etape într-un proces de Coaching academic personal conduce la îmbunătățirea tuturor celor trei parametri examinați. Având în vedere toate acestea, se poate spune că angajarea acestui model în procesul de coaching combinat cu dorința studenților de a reuși în timp ce se construiește responsabilitatea față de învățare, ajută studenții să fie independenți și eficienți în învățare, să își îmbunătățească strategiile de învățare și nivelurile de metacogniție, dar și să dobândească un nivel ridicat de autoeficacitate. Toate acestea aduc cu succes studenții la finalul procesului de învățare.

## **CAPITOLUL VI: CONCLUZII**

### **Concluzii factuale**

Conform rezultatelor cercetării, Coachingul academic personal îmbunătățește nivelul de autoeficacitate, strategiile de învățare și realizările academice ale studenților israelieni la inginerie, al căror statut academic a fost nesatisfăcător. Contribuția acestei cercetări este de a dovedi că Programul de coaching academic personal, împiedică studenții să abandoneze școala în primii ani de studiu și atinge scopul pentru care programul a fost elaborat.



## **Concluzii conceptuale**

Combinând principiile psihologiei pozitive și a rezultatelor acesteia într-un mod clar, atât în formarea antrenorilor cât și în Coachingul academic personal constatăm că contextual este important pentru succesul programului

Cu cât spațiul alocat consolidării și îmbunătățirea nivelului de autoeficacitate al elevilor într-un proces de coaching este crescut, cu atât studenții sunt mai capabili să facă față provocărilor diverse ce apar în învățare.

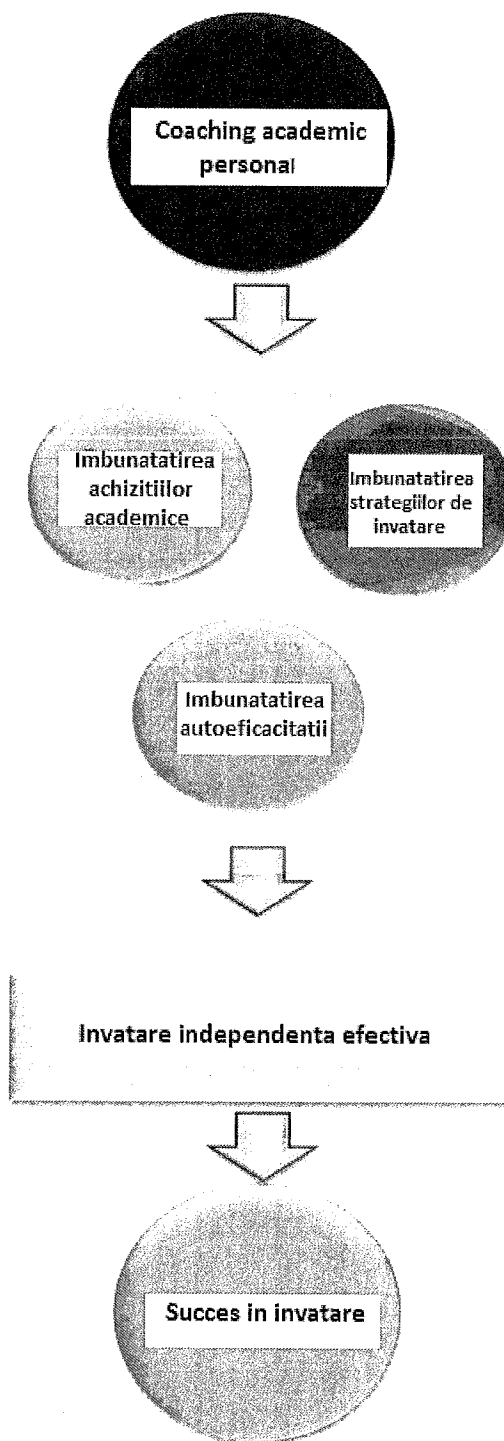
Constatările conduc la concluzia că utilizarea corectă a Modelului în șase trepte în timpul Coachingului academic personal împreună cu diverse metode de coaching care derivă din experiența profesională și personală, pot constitui o bază solidă pentru succesul programului

O altă concluzie ce se dezvoltă din discuție este că acest model este potrivit pentru aplicarea în instituțiile de învățământ în cursul primului an de studiu al studenților, astfel încât aceștia să poată utiliza modelul încă de la început, fără a aștepta ca statutul academic nesatisfăcătoare să apară.

Rezultatele cercetării au aprofundat înțelegerea relațiilor antrenor-antrenat, fapt care a ajutat studenții să facă față sentimentului lor de singurătate și alienare din primul an de studiu.

Contribuția în ceea ce privește cadrele didactice universitare este vizibilă atât în zonele personale cât și profesionale.

Figura 6 prezintă un model care descrie procesul pe care studenții care vin la Coachingul academic personal îl parcurg, precum și rezultatele pe care le pot obține din aceasta.



**Figura 6: Modelul Coachingului Academic Personal**

## **Contribuții universale în domeniul cunoașterii**

### **Perspectiva teoretică**

Rezultatele adâncesc înțelegere în ceea ce privește contribuția acestui nou Program de Coaching Academic personal la dezvoltarea studenților de la inginerie și a antrenorilor lor

### **Punct de vedere practic**

Constatările ne ajuta să înțelegem modul de a reduce rata de abandon școlar în primul an de studii de inginerie. Această înțelegere are implicații practice în care procesul de coaching-ul personal poate fi răspândit la alte colegii din Israel și din întreaga lume, pe baza cunoștințelor empirice.

### **Limitele cercetării**

Cercetarea a fost realizată între 2014 și 2016, la un colegiu de inginerie în Israel și a inclus 46 de studenți de inginerie al căror statut academic în primul an de studiu era nesatisfăcător. Principala sa limitare este faptul că programul este pus în aplicare doar în această colegiu. Cu toate acestea, acest lucru este inovator prin faptul că permite perspective noi în ceea ce privește promovarea succesului academic al studenților în primul an de studii de inginerie. Problema abandonului în primul an de studii ingineresti este universală și această cercetare contribuie la dezvoltarea unui Program de coaching academic personal similar la colegii și universități din întreaga lume, astfel încât să îmbunătățească autoeficacitate studenților, să consolideze strategiile lor de învățare, și să le permite să reușească prin îmbunătățirea realizărilor lor în învățare.

### **Recomandări**

Pentru a examina modalitățile practice de a ajuta elevii să facă față sentimentului de înstrăinare și singurătate, precum și pentru a preveni abandonul

Pentru a oferi lectorilor-antrenori sesiuni de mentenanță și de supraveghere

Pentru a extinde programul și a include studenții înainte de a ajunge la eșecul academic

Pentru a oferi acest program de formare mai multor lectori și a contribui, astfel, la creșterea calității lectorilor ca mentori ai studenților în instituțiile academice

Pentru a adopta Coachingul academic personal pentru student, ca instrument ce servește nevoilor academice

Cred că coaching-ul este un instrument valoros în procesul academic. Aceasta ajută studenții să își atingă potențialul lor ascuns și ajută lectorii să își maximizeze viziunea de predare.

*Atitudinea ta și nu aptitudinea îți vor determina altitudinea  
("Zig" Ziglar)*

## **Bibliografie**

Baban A., (2007). Changing health-risk behaviors: a review of theory and evidence-based interventions in health psychology. *Journal of Cognitive and Behavioural Psychotherapies*, 7, 1, pp. 45 - 66.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.

Barkley, A. (2011). Academic coaching for enhanced learning. *Nacta Journal*, 51(1), 76-81.

Bartlett, J. E. (2007). Advances in coaching practices: A humanistic approach to coach and client roles. *Journal of Business Research*, 60(1), 91-93.

Blanchard, E., & Frasson, C. (2006, June). Easy creation of game-like virtual learning environments. In Workshop on Teaching with Agents, Robots, and NIP at ITS (Vol. 2006).

Campbell, M., & Gardner, S. (2005). A pilot study to assess the effects of life coaching with year 12 students. In: M. Cavanagh, A.M. Grant, & T. Kemp (Eds.), *Evidence Based Coaching: Volume 1 Theory, Research and Practice from the Behavioural Sciences*. (pp. 159\_170) Bowen Hills, Queensland: Australian Academic Press.

~~Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications, Incorporated.~~

Creswell, J. W. (2011). Controversies in mixed methods research. *The Sage handbook of qualitative research*, 4, 269-284.

Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., & Smith, K. C. (2011). Best practices for mixed methods research in the health sciences. *Bethesda (Maryland): National Institutes of Health*, 2094-2103.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L., (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (2nd Ed.) Thousand Oaks, Ca: Sage.

Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications

Douglas, C. A. & McCauley, C. D., 1999. Formal Developmental Relationships: A survey of organizational practice. *Human Resource Development Quarterly*, 10(3), pp. 203-220

Eisenstadt, M., Kacen, L., Krumer-Nevo, M. Mashiach, R.T., Spector Marzel, G. (2010). Data Analysis in Qualitative Research. Beersheva: Ben Gurion University (In Hebrew)

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.

Frankl, V. (1970). *Man's Search for Meaning: from the Death Camps to Existentialism*. Tel Aviv: Dvir (In Hebrew).

Freeman, A. (2016). Life Coaching from an Evidence-Based Perspective: An Interview with Oana David. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 16(1), 79.

Friedman, I. (2012). *Validity in Measurement and in Evaluation Research*. Jerusalem: Szold Institute.

Garcia, T., & Pintrich, P. R. (1993, April). *Self-Schemas, Motivational Strategies and Self-Regulated Learning*. Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association, Atlanta, GA

Goker, S. D. (2006). Impact of peer coaching on self-efficacy and instructional skills in TEFL teacher education. *System*, 34(2), 239-254

Grant, A.M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality*, 31, 253-264.

Grant, A. M., (2006). A personal perspective on professional coaching and development of coaching. *International coaching Psychology Review*, 1(1), 12-22.

Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407

Green, S., Grant, A., & Rynsaardt, J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24-32

Green, L. S., Oades, L. G. & Grant, A. M. (2006). Cognitive behavioral, solution - focused life coaching: enhancing goal striving, well-being and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), pp. 142-149

Green, L. S., & Norrish, J. M. (2013). Enhancing well-being in adolescents: Positive psychology and coaching psychology interventions in schools. In *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 211-222). Springer Netherlands.

Griffiths, K. E. (2005). Personal-academic coaching: A model for effective learning. *Journal of Learning Design*, 1(2), 55-65

Hanson, W. E., Creswell, J. W., Creswell, J. D., Plano, V. L., & Petska, K. S., (2005). Mixed methods research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 2, pp. 224-235

Harrison, L. (2005). Political Research. Ra'anana: Open university, pp. 11 – 25; 50 – 55 (In Hebrew).

Henriques, P. L., Curado, C., & Matos, P. V. (2017). The warmness seed: long-term fruits of coaching. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 10(1), 66-81

Jackson, J. F., & Moore, J. L. (2006). African American males in education: Endangered or ignored? *Teachers College Record*, 108(2), 201.

- Jones, B. & Frydenberg, E. (2000). Coping with transition: A case for providing resources to first year university students. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 10, 81-93.
- Joseph, S. & Worsley, R. (2007). Person-centred practice and positive psychology: Crossing the bridges between disciplines. In S. Joseph & R. Worsley (Eds.), *Personcentered Practice: Case Studies in Positive Psychology* (pp. 218-223). Ross-on- Wye, England: PCCS Books.
- Knight, J., Elford, M., Hock, M., Dunekack, D., Bradley, B., Deshler, D. D., & Knight, D. (2015). 3 Steps to Great Coaching: A Simple but Powerful Instructional Coaching Cycle Nets Results. *Journal of Staff Development*, 36(1), 10.
- Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). An array of qualitative data analysis tools: A call for data analysis triangulation. *School psychology quarterly*, 22(4), 557.
- Lindley, L. D. (2006). The paradox of self-efficacy: Research with diverse populations. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 143-160.
- Marshall, S. (2016). Predicting College Students' Positive Psychology Associated Traits with Executive Functioning Dimensions. *College Student Journal*, 50(2), 179-190.
- Maslow, A. H., & Rogers, C. (1979). Humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(3), 13-26
- Merriman, D. E., & Coddling, R. S. (2008). The effects of coaching on mathematics homework completion and accuracy of high school students with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Behavioral Education*, 17(4), 339-355.
- Passmore, J., & Brown, A. (2009). Coaching non-adult students for enhanced examination performance: a longitudinal study. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2(1), 54-64.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rolo, C., & Gould, D. (2007). An Intervention for fostering hope, athletics and academic performance in university student athletes. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 44-61
- Ruffing, S., Hahn, E., Spinath, F. M., Brünken, R., & Karbach, J. (2015). Predicting students' learning strategies: the contribution of chronotype over personality. *Personality and Individual Differences*, 85, 199-204.

Schwarzer, R., (2008). Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57, pp. 1-2.

Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.

Seligman, M.E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410 – 421.

Shkedi, A., (2011). The Meaning behind the Words- Methodologies in research from Theory to Practice. Ramot: Tel Aviv University.

Shkedi, A., (2014). Qualitative Data Analysis. Contento De Semrik.

Stelter, R. (2007). Coaching: A process of personal and social meaning making. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 191-201.

Stelter, R., Law, H., Alle, N., Campus, S., & Lane, W. (2010). Coaching–narrative collaborative practice. *International Coaching Psychology Review*, 5, 152-164. Retrieved from Search Complete Academic (Accession No. 52596362).

Stelter, R. (2013). *A guide to third generation coaching: Narrative-collaborative theory and practice*. Springer Science & Business Media.

Tee, S. R., Jowett, R. M., & Bechelet-Carter, C. (2009). Evaluation study to ascertain the impact of the clinical academic coaching role for enhancing student learning experience within a clinical masters education programme. *Nurse education in practice*, 9(6), 377-382.

Tzabar Ben-Yehoshua, N. (2016). Traditions and Genres in Qualitative Research, Perceptions, Strategies and Advanced Tools. Tel Aviv: Mofet Institute (In Hebrew)

Weber, R. P. (1990). *Basic content analysis* (No. 49). Sage

Witherspoon, R., & White, R.P. (1996). Executive coaching: A continuum of roles. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48, 124-1