



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
FACULTATEA DE PSIHLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
ȘCOALA DOCTORALĂ “PSIHODIAGNOSTIC ȘI INTERVENȚII PSIHOLOGICE
VALIDATE ȘTIINȚIFIC”

TEZĂ DE DOCTORAT

**Coaching-ul cognitiv-comportamental: eficiență, metode de livrare și mecanism al
schimbării
REZUMAT**

AUTHOR: DOCTORAND LORINȚ (TOMOIAGĂ) CRISTINA TEODORA

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC: PROFESOR UNIV. DR. DAVID OANA ALEXANDRA

CLUJ-NAPOCA 2024

CUPRINS

1. Mulțumiri	4
2. Studii publicate	5
CAPITOLUL I: FUNDAMENTARE TEORETICĂ	7
1. Fundamentele coaching-ului	7
1.1. Distincții	7
1.2. Tipuri de Coaching Cognitiv-Comportamental	8
2. Coaching Cognitiv-Comportamental - Caracteristici	9
2.1. Relația de coaching	9
2.2. Evaluarea și conceptualizarea	9
2.3. Metode și tehnici	9
3. Problemele domeniului	10
CAPITOLUL II: OBIECTIVE DE CERCETARE ȘI METODOLOGIA GENERALĂ	13
CAPITOLUL III: CERCETAREA ORIGINALĂ	14
1. Studiul 1: Este coaching-ul cognitiv-comportamental o abordare susținută empiric pentru coaching? O meta-analiză pentru a investiga rezultatele și moderatori acestuia	14
1.1. Introducere	14
1.2. Metodă	15
1.3. Rezultate	16
1.4. Discuții	19
2. Studiul 2: Cum putem utiliza coaching-ul cognitiv-comportamental pentru a susține orientarea către soluții, atingerea obiectivelor și emoțiile pozitive la studenți? Eficiența metodelor de livrare de CBC online, față în față și în aer liber ”while-walking”.	21
2.1. Introducere	21
2.2. Metodă	21
2.3. Rezultate	22
2.4. Discuții	23
3. Studiul 3: Cât de importantă este relația de coaching pentru rezultatele intervenției? Rolul componentelor relației de coaching în utilizarea unei abordări generale sau cognitive-comportamentale în coaching	25
3.1. Introducere	25
3.2. Metodă	26
3.3. Rezultate	26

3.4. Discuții	28
4. Studiul 4. Eficiența coaching-ului cognitiv-comportamental ca ghidaj într-o intervenție online bazată pe CBT pentru reducerea stresului în rândul studenților	30
4.1. Introducere	30
4.2. Metodă	30
4.3. Rezultate	31
4.4. Discuții	32
CAPITOLUL 4: CONCLUZII GENERALE ȘI IMPLICAȚII	34
1. Principalele rezultate	34
2. Implicații	35
3. Limite	36
4. Concluzie	37
REFERINȚE	38

Cuvinte cheie: coaching cognitiv-comportamental; intervenții pozitive; orientare spre soluții; online CBT; CBC; mărimea efectului CBC; modalități de livrare a CBC

MULȚUMIRI

În primul rând, recunoștința mea se îndreaptă către coordonatorul meu științific Prof. Univ. Dr. Oana Alexandra David, pentru sprijinul continuu și coordonarea pe parcursul cercetării desfășurate în cadrul acestei teze. Aportul valoros și îndrumarea ei, precum și amabilitatea și încurajarea sa, m-au ajutat să ating acest obiectiv major al parcursului meu profesional. Îmi doresc, de asemenea, să mulțumesc membrilor comisiei de îndrumare Lector Univ. Dr. Lia Oltean, Lector Univ. Dr. Roxana Oltean și Lector Univ. Dr. Costina Poetar precum și tuturor membrilor Departamentului de Psihologie Clinică și Psihoterapie pentru sprijinul și contribuțiile lor științifice aduse acestei teze. La fel, aș dori să mulțumesc colegilor mei din cadrul Școlii Doctorale Psihodiagnostic și Intervenții Psihologice Validate Științifice pentru sfaturi și prietenia lor. Mai presus de toate, sunt recunoscător partenerului meu, prietenilor și familiei pentru sprijinul și ajutorul lor continuu de-a lungul acestui timp.

Studiile ce fac parte din teza sunt publicate sau submise dupa cum urmează:

A. Articole publicate:

- **Tomoiață, C., & David, O. (2022).** The efficacy of guided and unguided game-based cognitive-behavioral therapy in reducing distress in college students. *Games for Health Journal*, 11(6), 403-413. <https://doi.org/10.1089/g4h.2021.0195> (Q1; IF 3.5)
- **Tomoiață, C., & David, O. (2023).** Is cognitive-behavioral coaching an empirically supported approach to coaching? a meta-analysis to investigate its outcomes and moderators. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-22. 341:489–510. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00498-y> (Q4; IF 1.4)

B. Articole în review

- **Tomoiață, C., & David, O. (2023).** : How much does coaching relationship matter for the outcomes? The role of the coaching relationship components when using a general or cognitive-behavioral approach in coaching. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (Q4; IF 1.4)
- **Tomoiață, C., & David, O. (2023).** : How can we best use cognitive-behavioral coaching to support goal orientation, attainment and positive emotions in students? The efficacy of online, face to face and while walking delivery methods of coaching. *Current psychology* (Q2; IF 2.8)

C. Participări la conferințe:

- **Lorinț, C. & David, O.A. (2019, July).** A meta-analysis to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral coaching. Paper presented at 9th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Berlin, Germany.
- **Lorinț, C. & David, O.A. (2019, September).** Does cognitive-behavioral coaching work? A meta-analysis. Paper presented in symposium “Rational Emotive Cognitive-Behavioral Coaching: Present and Future”, at 4th International Congress of Rational Emotive Behavior Therapy „*The Role of „The Classics” in the Present and Future of Psychology*”, Cluj-Napoca, Romania
- **Lorinț, C. & David, O.A. (2020, September).** A meta-analysis to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral coaching. Paper presented in symposium „Is

CBT a Good Match for Coaching? Current State-Of-The-Art and Future Directions in Cognitive-Behavioral Coaching”, at 50th EABCT Congress „*Adapting CBT to socially and culturally diverse environments*”, Athens, Greece.

- **Lorint, C.** & David, O.A. (2020, September). The efficacy of different types of CBC delivery methods. Paper presented in symposium „Is CBT a Good Match for Coaching? Current State-Of-The-Art and Future Directions in Cognitive-Behavioral Coaching”, at 50th EABCT Congress „*Adapting CBT to socially and culturally diverse environments*”, Athens, Greece.
- **Lorint, C.** & David, O.A. (2021, September). Guided and unguided game-based CBT for stress management in students”, at 51th EABCT European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT 2021), Belfast, United Kingdom.

D. Următoarele articole nu fac parte din teză, dar au fost publicate pe parcursul anilor de studii doctorale:

- David, O., & **Lorint, C.** (2021). ‘New developments of the ABC model for cognitive-behavioral coaching.’ *International Journal of Coaching Psychology*, 2, 2, 1-5.
<https://ijcp.nationalwellbeingservice.com/volumes/volume-2-2021/volume-2-article-2/>
- David, O. A., Magurean, S., & **Tomoiaǎ, C.** (2022). Do Improvements in Therapeutic Game-Based Skills Transfer to Real Life Improvements in Children's Emotion-Regulation Abilities and Mental Health? A Pilot Study That Offers Preliminary Validity of the RETHink In-game Performance Scoring. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 828481. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.828481> (Q2 ; IF 4.7)
- Iuga, I. A., **Tomoiaǎ, C. T.**, & David, O. A. (2023). The RETHink Online Therapeutic Game: A Usability Study. *Children*, 10(8), 1276.
<https://doi.org/10.3390/children10081276> (Q2; IF 2.4)

CAPITOLUL I: FUNDAMENTARE TEORETICĂ

1. Fundamentele coaching-ului

Coaching-ul reprezintă o intervenție pozitivă care își propune să ajute clienții să-și atingă obiectivele sau să depășească dificultățile întâmpinate utilizând metode orientate spre soluții și rezolvare de probleme (Bernard & David, 2018). Este un proces între un coach (profesionist în activități de coaching) și un coachee (client), fiind o intervenție care inițial a fost utilizată în industria sportului, apoi adaptată în diferite domenii (de exemplu, business, sănătate, stil de viață etc.; Bernard & David, 2018). În acest proces de adaptare, coaching-ul a preluat influențe din mai multe alte intervenții conexe, precum mentoratul, formare, consiliere, consultanță sau psihoterapia, și din diferite paradigme precum paradigma de orientare spre soluții ”solution-focused”, paradigmă integrativă, paradigma pozitivă sau teoria cognitiv-comportamentală.

1.1. Distincții

Mentoratul este o intervenție pozitivă (similară cu coaching-ul), în care un expert într-un domeniu specific (mentorul) ajută o persoană (mentoratul) pentru a-și îmbunătăți abilitățile și a evolua într-un domeniu specific, folosind cunoștințele, experiența și expertiza deținută (Bernard & David, 2018). Formarea este, de asemenea, o intervenție pozitivă, în care formatorul învață abilități practice (de exemplu, abilități de gestionare a timpului, comunicare, feedback) sau abilități specifice (specifice unui domeniu sau grup de oameni) prin prezentări și diferite alte tehnici bazate pe procesul de învățare al adulților, fiind similară cu coaching-ul din perspectiva subiectelor abordate și focusul pe individului sănătos (Bernard & David, 2018). Consultanța este o intervenție în care un expert într-un anumit domeniu (de exemplu, financiar) oferă îndrumare clienților care nu sunt specialiști în domeniu, în luarea unei decizii în acel domeniu (de exemplu, un expert financiar ajută un client să-și planifice pensionarea), fiind similară cu coaching-ul din cauza structurii și procesului colaborativ (Bernard & David, 2018). Consilierea și psihoterapia sunt intervenții în sănătatea mintală care vizează ajutarea pacienților clienților să-și îmbunătățească sănătatea mintală. Coaching-ul este o intervenție similară cu consilierea și psihoterapia datorită scopului său de îmbunătățire a bunăstării și calității vieții, dar coaching-ul nu vizează factorii etiopatogenetici ai problemelor de sănătate mintală.

Coaching-ul cognitiv comportamental (CBC) se bazează pe teoria cognitiv-comportamentală și a împrumutat conceptualizarea și metodele din această abordare (CBT; Neenan, 2008). Chiar dacă CBC a păstrat formatul, scopul și mai multe tehnici ale coaching-ului original, a adoptat și evaluarea, conceptualizarea, tehnicile și orientarea bazată pe știință din CBT (Neenan, 2008). CBC a preluat de la CBT modelul ABC și l-a adaptat pentru a se potrivi în procesul de coaching (Bernard & David, 2018), utilizându-l pentru conceptualizare și ghidarea procesului, în conjuncție cu tehnici tradiționale de coaching (de exemplu, focalizate pe soluții, rezolvare de probleme), ținând cont de obiectivele și problemele clienților.

1.2. Tipuri de Coaching Cognitiv-Comportamental

1.2.1. Coaching Cognitiv-Comportamental Profesional

Coaching-ul a fost inițial utilizat în sport și s-a referit la procesul pe care antrenorul îl desfășoară cu sportivii pentru a-și îmbunătăți performanța sportivă (Bernard & David, 2018). Antrenorul (trainerul) utilizează atât experiența, cât și expertiza pentru a ajuta sportivul să atingă un anumit obiectiv legat de sport. Ulterior, a fost adaptat în domeniul business și apoi în multe alte domenii. În domeniul de business, există coaching executiv, coaching de performanță, coaching-ul de echipă, coaching managerial, coaching-ul liderilor și altele (Feldman & Lankau, 2005). Toate aceste tipuri de coaching se desfășoară într-un context organizațional, cu scopul de a ajuta indivizii să performeze mai bine în aspectele legate de muncă, să-și îmbunătățească abilitățile, să învețe altele noi sau să depășească obstacole.

”Life” CBC este un tip de coaching folosit pentru a îmbunătăți viața personală a unei persoane, lucrând la obiective personale și gestionând eficient obstacolele cu care se confruntă fiecare individ în viața sa (Bernard & David, 2018). CBC pentru sănătate denumit ”health CBC” este un tip de coaching care își propune să ajute oamenii să gestioneze mai bine aspectele ce țin de comportamente sănătoase în relație cu prevenția unei probleme de sănătate fizică sau gestionarea acesteia. În acest tip de CBC, coach-ul acționează ca un ghid care ajută clienții să adere la un tratament specific pentru o problemă de sănătate sau să-și gestioneze stilul de viață pentru a-și menține și/sau îmbunătăți sănătatea. Un tip nou și inovativ de coaching este cel digital. Coaching-ul digital acționează ca un coach automat implementat într-o intervenție bazată pe tehnologie, menită să sprijine clienții în timpul intervenției (Allemand & Flückiger, 2022).

2. Coaching Cognitiv-Comportamental - Caracteristici

2.1. Relația de coaching în Coaching Cognitiv-Comportamental

În CBC, relația de coaching este o combinație între elementele importante ale alianței de lucru în coaching în general și elementele specifice ale CBT. Din perspectiva cognitiv-comportamentală (Beck et al., 1979), coach-ul ar trebui să acorde atenție la mai multe aspecte: niciun participant nu adoptă un rol superior, eforturile se văd la nivel de echipă, fiind deschiși și expliți unul față de celălalt, iar coach-ul oferă strategii și tehnici coachee-ului, dându-i libertatea să decidă ce să folosească. Un alt aspect important este că coach-ul trebuie să recunoască dacă face greșeli (Beck et al., 1979).

2.2. Evaluare și conceptualizare în Coaching Cognitiv-Comportamental

Evaluarea în CBC are un scop similar cu evaluarea în CBT, și anume să obțină cât mai multe informații despre client, mediu și problema/contextul existent. Fiind o abordare bazată pe dovezi, CBC utilizează instrumente validate pentru a evalua mai multe aspecte ale clienților. Unele dintre acestea sunt preluate de la CBT, cum ar fi chestionarul Profilul Distresului Afectiv (Opris & Macavei, 2007), Inventarul Alianței de Lucru (Tracey & Kokotovic, 1989), dar există și instrumente care au fost dezvoltate și testate specific pentru CBC, cum ar fi Credințele Manageriale Raționale și Iraționale (David, 2013), Sistemul de Evaluare a Coaching-ului Managerial (David & Matu, 2013), Inventarul de Orientare spre Soluții (Grant et al., 2012), MoodWheel (David, 2013) și altele. Fiecare dintre aceste instrumente a fost validat cu succes pentru a fi utilizat în evaluarea intervenției CBC.

Conceptualizarea în CBC urmează modelul ABC (Ellis, 1962), în care coach-ul explică clientului contextul legat de obiectiv/problemă, credințele nesănătoase, focusul prezent și punctele sale forte care pot fi utilizate, și consecințele derivate de la acestea, împreună cu o discuție despre motivație și sens (Bernard & David, 2018).

2.3. Metode și tehnici de Coaching Cognitiv-Comportamental

În CBC, ședința este structurată într-un mod destul de similar cu CBT, chiar dacă durata poate varia; există ședințe de CBC de jumătate de oră și ședințe de o oră și jumătate. De obicei, ședința începe cu o prezentare generală a evenimentelor petrecute de la ultima ședință, iar apoi clientul și coach-ul stabilesc împreună obiectivul ședinței. Coach-ul este responsabil de monitorizarea progresului către acel obiectiv în timpul ședinței și aducerea sa

în discuție atunci când este necesar (de exemplu, dacă realizează în timpul ședinței că obiectivul ar putea fi prea complex pentru a fi atins într-o singură ședință) și ajustarea acestuia, pentru a se asigura că la sfârșitul ședinței există un obiectiv convenit atins (chiar dacă este doar un mic pas către un obiectiv mai mare).

Recent, a apărut o nouă conceptualizare a CBC, numită terapia cognitiv-comportamentală pozitivă (P-CBT). P-CBT este considerată a patra etapă a CBT (Bannink, 2014). P-CBT funcționează în esență în același mod cu CBC. P-CBT se concentrează asupra aspectelor pozitive ale unui client și se axează pe utilizarea punctelor lui forte și a metodelor și tehnicilor orientate spre soluții pentru a atinge un obiectiv specific.

3. Problemele domeniului

Starea actuală a CBC în ceea ce privește abordarea științifică prezintă unele lacune majore: lipsa unor design-uri riguroase de studiu, lipsa de protocoale bine stabilite și lipsa investigației asupra ingredientelor active și a mecanismelor schimbării.

CBC a fost investigată în mai multe studii, având rezultate promițătoare în diferite domenii, cum ar fi cel organizațional/la locul de muncă (Jones et al., 2016), viața personală (Grant, 2003), sănătatea (Curtis & O'Beso, 2017), parental (David et al., 2017) și pentru diferite tipuri de populații, cum ar fi adulții (Grant, 2014), studenții (Prevatt & Yelland, 2015) și adolescenții (Green et al., 2020), reprezentând până în prezent cea mai riguroasă și documentată abordare a coaching-ului, dar nu există niciun review sistematic pentru a evalua în mod specific magnitudinea efectului CBC în diferite forme, tipuri și metode de livrare. În al doilea rând, nu există protocoale riguroase pentru diferite populații și/sau probleme, testate și validate, pe care practicienii să le poată aplica într-un mod standardizat.

Cercetarea în domeniul coaching-ului este foarte heterogenă, cu studii mai puțin riguroase și standardizate decât cele în intervenții deja bine validate, cum ar fi CBT. În mod specific, în majoritatea studiilor CBC, design-urile studiilor sunt mai puțin riguroase și precise, majoritatea studiilor fiind doar studii cu un singur grup, care măsoară variabilele pre-test și post-test, și nu le compară cu un grup de control sau cu alt tip de intervenție.

O altă problemă majoră în studiile despre coaching este lipsa informațiilor detaliate despre protocolul utilizat. În CBT avem protocoale specifice de la ședință la ședință care sunt utilizate pentru a descrie numărul aproximativ de ședințe necesare pentru fiecare problemă și o descriere detaliată a obiectivului, metodei și tehnicilor fiecărei ședințe. În CBC, studiile nu

descriu în detaliu protocoalele utilizate ședință cu ședință, și nu există un protocol dezvoltat și validat pentru obiectivele/problemele specifice.

În plus, coaching-ul a început să fie utilizat ca ghidaj în intervențiile CBT online, ca un adjuvant la psihoterapie. Chiar dacă protocoalele CBT online sunt foarte bine documentate și testate, partea de ghidaj a intervenției este, de cele mai multe ori, puțin descrisă și protocoalele pentru utilizarea CBC ca ghidaj nu au fost dezvoltate și testate în studii riguroase, comparând intervenția cu versiunea fără ghidaj și/sau comparativ cu alte protocoale de ghidaj pentru populații specifice și intervenții CBT.

În plus, o altă problemă importantă în cercetarea CBC este investigarea ingredientelor active și a mecanismelor schimbării. În CBT, există studii care au investigat ingredientele active ale intervenției și există dovezi solide cu privire la mecanismele de schimbare.

În concluzie, teză își propune să răspundă la aceste întrebări, iar originalitatea acestei teze provine din cele patru proiecte de cercetare originale desfășurate. Această teză cuprinde prima sinteză a magnitudinii efectului CBC într-un review sistematic care poate răspunde la întrebarea despre magnitudinea mărimii efectului acestei intervenții. Mai mult, această teză include primul studiu care compară metoda tradițională de livrare a CBC care este față în față. cu cea online și cu o altă metodă de livrare a CBC, și anume CBC în aer liber ”while-walking”. Această cercetare nu este doar prima ce compară diferite metode de livrare de CBC, ci și prima care compară trei metode de livrare cu un grup de control din literatura de specialitate inclusiv din coaching-ul în general.

Al treilea demers de cercetare cuprins în aceasta lucrare, derivă din necesitatea de a investiga ingredientele active în CBC și examinează rolul relației de coaching și factorilor comuni în succesul CBC. Iar ultimul studiu reprezintă prima inițiativă în care CBC a fost livrat ca ghidaj într-o intervenție CBT online bazată pe joc terapeutic, unde am comparat intervenția cu și fără ghidaj pentru a analiza importanța coaching-ului livrat în acest fel.

Având în vedere importanța tuturor proiectelor de cercetare desfășurate, această teză reprezintă un pas important pentru stabilirea CBC ca o intervenție cognitiv-comportamentală și ca o intervenție pozitivă validată științific. Teza aduce contribuții la fiecare problemă majoră identificată și detaliată anterior, și furnizează informații importante despre eficiență, protocoale și ingrediente active pentru diferite tipuri de rezultate, reprezentând unul dintre

materialele fundamentale pe care cercetarea și protocoalele viitoare de CBC le pot utiliza ca bază.

CAPITOLUL II: OBIECTIVE DE CERCETARE ȘI METODOLOGIA GENERALĂ

Scopul principal al acestei teze a fost de a examina coaching-ul cognitiv-comportamental (CBC), caracteristicile sale, formele și moderatori. Dată fiind popularitatea CBC, este important atât pentru cercetare, cât și pentru practică să se desfășoare cercetări riguroase pentru a examina mai mult aspecte ale intervenției. Astfel, în această teză, am urmat o cale exploratorie bazată pe cercetarea existentă, incluzând tendințele științifice și practice din domeniul coaching-ului general și al CBC. Prin urmare, obiectivul inițial al acestei cercetări a fost de a evalua magnitudinea efectului intervenției CBC. Meta-analiza a fost primul pas în restrângerea domeniului tezei, în principal pentru că nu exista un review sistematic pentru a evalua mărimea efectului CBC. Ulterior, având în vedere studiile existente despre CBC și rezultatele review-ului sistematic, am conturat direcții pentru obiectivele ulterioare. A doua cercetare realizată în teză s-a concentrat pe examinarea P-CBT ca o nouă conceptualizare pentru CBC, împreună cu analizarea eficienței a trei metode diferite de livrare de coaching. În al treilea demers științific, am examinat rolul relației de coaching în CBC, având în vedere cercetarea CBT pe această temă, iar în ultimul studiu am investigat o practică dezbătută în literatură, dar importantă, și anume ghidajul în intervențiile online. Reprezentarea vizuală a structurii tezei poate fi observată în *Figura 1*.

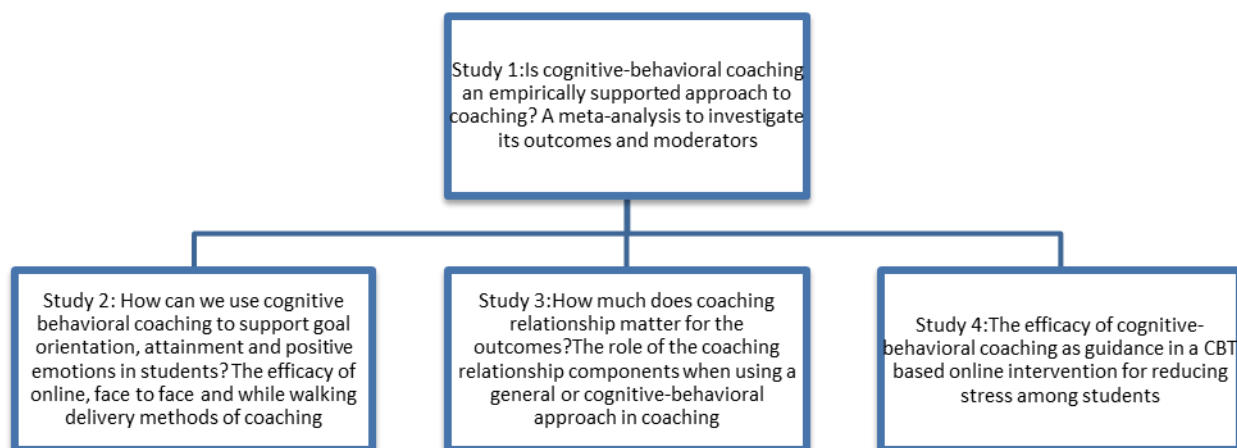


Figura 1. Structura tezei

CAPITOLUL III: CERCETAREA ORIGINALĂ

Studiul 1: Este coaching-ul cognitiv-comportamental o abordare susținută empiric pentru coaching? O meta-analiză pentru a investiga rezultatele și moderatori acestuia

1.1. Introducere

Coaching-ul este definit ca un proces sistematic de învățare și schimbare, care implică un profesionist (numit "coach") care lucrează împreună cu un client (numit "coachee") pentru a facilita atingerea obiectivului clientului. Este astfel o intervenție pozitivă în care coach-ul utilizează diferite tehnici și strategii pentru a ajuta clientul să-și stabilească și să-și atingă un obiectiv (Bernard & David, 2018), care poate aborda o varietate de domenii de viață (de exemplu, dezvoltare personală, parenting, dezvoltare profesională, aspecte legate de sănătate) și se concentrează în principal pe populația non-clinică.

Literatura existentă privind eficiența procesului de coaching include câteva review-uri sistematice care au încercat să răspundă la această întrebare. Într-adevăr, domeniul business este cel mai interesat de eficiența coaching-ului, fapt dovedit de faptul că aproape toate studiile meta-analitice anterioare despre coaching sunt concentrate pe coaching-ul organizațional (de exemplu, Theeboom, Beersma & van Vianen, 2014; Sonesh et al., 2015; Jones, Woods & Guillaume, 2016). Există o meta-analiză privind coaching-ul organizațional publicată în 2014 de Theeboom și colaboratorii săi, care a investigat eficiența procesului de coaching. Au constatat un efect pozitiv al coaching-ului asupra tuturor variabilelor studiate, indicând că coaching-ul îmbunătățește performanța angajaților (definită ca orice măsurare subiectivă sau obiectivă care poate reflecta performanța, cum ar fi comportamentele dorite, sarcinile sau evaluările) la locul de muncă (Theeboom, Beersma & van Vianen, 2014).

Scopul studiului

Scopul acestui studiu este de a sintetiza magnitudinea efectelor coaching-ului cognitiv-comportamental (CBC) asupra diferitelor rezultate. Deși există cinci meta-analize despre coaching, niciuna dintre ele nu este axată în mod specific pe abordarea cognitiv-comportamentală. Această abordare este cea mai bine susținută de cercetare până acum mai ales când este aplicată în terapie (vezi David et al., 2018; Andersen et al., 2016), de aceea devine esențial să avem o privire de ansamblu asupra efectelor și moderatorilor atunci când este aplicată în coaching.

1.2. Metodă

Selecția studiilor

Pentru a găsi studiile relevante pentru meta-analiza noastră, am efectuat o căutare sistematică în mai multe baze de date: PsychInfo, SCOPUS, Science Direct, ProQuest, Web of Science și PubMed. Am folosit cuvântul cheie "coaching" în combinație cu fiecare dintre cuvintele cheie următoare: "rational", "rational-emotive", "cognitive AND behavioral", "cognitive-behavioral", cu căutare în titlu și abstract pentru studiile până în octombrie 2019. Pe lângă cuvintele cheie tipice pentru CBC, am inclus cuvinte specifice pentru REBC și SF-CBC. Pentru a completa căutarea noastră și pentru a ne asigura că găsim toate articolele pe care le-am putea include în meta-analiză, am efectuat căutări suplimentare privind studiile incluse în alte meta-analize despre coaching.

Criteriile noastre de includere pentru articole au fost: să fie în limba engleză, să fie publicate într-un jurnal de tip "peer-review", să folosească o abordare cognitiv-comportamentală, să aibă o intervenție ghidată, participanții să fie adulți, să utilizeze un design de cercetare cu un grup sau comparat cu un grup de control, coaching-ul să fie utilizat cu o populație non-clinică sau să fie folosit ca adjuvant (nu tratament principal) pentru o problemă clinică și să raporteze date cantitative pentru a calcula mărimea efectului.

Căutarea sistematică a rezultat în 3054 de studii potențiale. După procesul de selecție a titlului și rezumatului, au fost incluse 49 de articole în analiza textului integral și 26 în review-ul sistematic (vezi Figura 2). Articolele eliminate în această fază nu raportau în principal date pentru a calcula mărimea efectului sau foloseau o abordare "self-help".

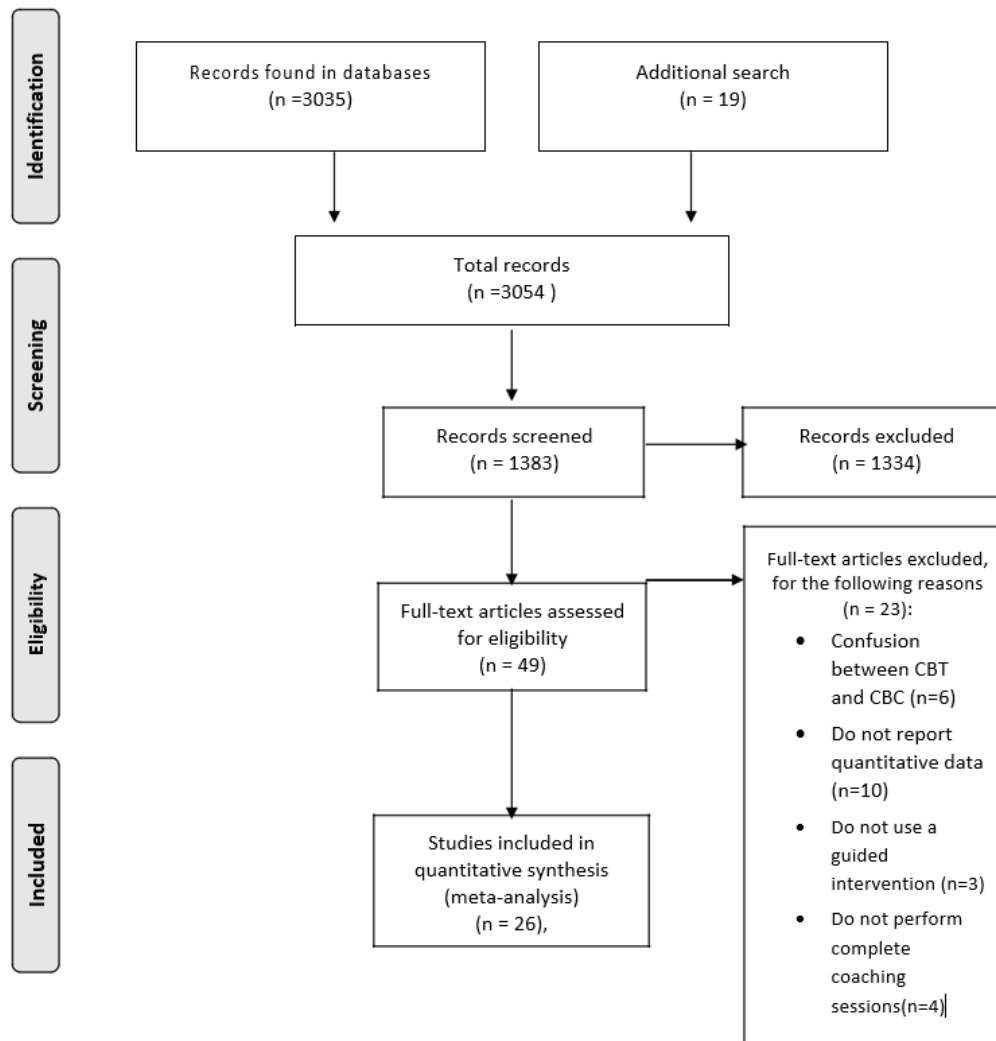


Figura 2. Flux PRISMA

1.3. Rezultate

Dintre studiile selectate care au intrat în analiză ($k = 26$), am codat următoarele informații: numele studiului, populația (de exemplu, studenți, manageri, profesori, populație generală), măsurile, variabilele outcome (comportamentale, afective, cognitive), tipul de studiu, durata intervenției, tipul de studiu (un grupului sau comparat cu grup de control), tipul de intervenție (CBC, REBC, SF-CBC), tipul de participant sau coach intern/extern.

Mărimea totală a efectului intervențiilor CBC asupra tuturor rezultatelor combinate a fost $g = 0.499$, $k = 28$, interval de încredere de 95% (CI) [0.383, 0.615], $p < 0.001$, ceea ce reprezintă o mărime a efectului medie statistic semnificativă.

În continuare, am efectuat analize specifice asupra categoriilor noastre de variabile, respectiv comportamentale, afective și cognitive. Mai întâi, am examinat fiecare categorie generală pentru a calcula dacă intervenția CBC are un impact mai mare asupra unor variabile specifice, apoi am efectuat o analiză de moderare.

Pentru variabilele comportamentale, am obținut o mărime a efectului medie de $g = 0.790$, $k = 22$, $CI [0.563, 1.016]$, $p < 0.001$. Pentru variabilele afective, am obținut o mărime a efectului de $g = 0.365$, $k = 24$, $CI [0.243; 0.486]$, $p < 0.001$, arătând îmbunătățiri semnificative statistic de magnitudine mică pentru CBC. Pentru variabilele cognitive, avem o mărime a efectului de $g = 0.337$, $k = 22$, $CI [0.195; 0.480]$, $p < 0.001$, care reprezintă o mărime a efectului mică, dar statistic semnificativă.

Table 2

Analyses on categories for each outcome (behavioral; affective; cognitive)

	<u>g</u>	<u>k</u>	<u>CI</u>	<u>p</u>
<u>Behavioral outcome</u>				
Performance outcome	.904	21	[.640; .168]	<.001
Skills outcome	.343	8	[.219; .466]	<.001
<u>Affective outcome</u>				
Positive emotions outcome	.326	18	[.167; .485]	<.001
Negative emotions outcome	.355	21	[.222; .487]	<.001
<u>Cognitive outcome</u>				
Cognitive change outcome	.358	18	[.192; .525]	<.001
Problem solving outcome	.297	12	[.146; .448]	<.001

Note: $p < 0.05$

După cum se poate observa în Tabelul 3, rezultatele privind analizele generale sunt semnificative statistic și în aceeași plajă de valori. Rezultatele arată mărime ale efectului mai mari pentru variabilele ce țin de performanță și mai mici pentru variabilele afective și cognitive.

Table 3

Analyses on outcomes for between-group design studies vs. within group design studies

	g	k	95%CI	p
Between-group				
Global effect	.401	13	[.219; .583]	<.001
Behavioral outcome	.691	11	[.316; .067]	<.001
Affective outcome	.389	11	[.206; .571]	<.001
Cognitive outcome	.258	10	[.028; .488]	.028
Within-group				
Global effect	.536	18	[.392; .681]	<.001
Behavioral outcome	.829	14	[.533; .125]	<.001
Affective outcome	.361	14	[.205; .517]	<.001
Cognitive outcome	.371	14	[.202; .540]	<.001

Note: $p < 0.05$

Analizele de regresie au arătat că vârsta și durata intervenției în săptămâni nu sunt predictorii semnificativi, dar proporția de bărbați este un moderator semnificativ statistic, cu un coeficient de -0,0061, $SD = 0.0027$, $k = 26$, $CI [-0.0115; -0.0008]$, $p = 0.002$, reprezentând efecte mai mici ale CBC pentru clienții bărbați.

Alt moderator continuu pe care l-am testat, numărul de sesiuni, este, de asemenea, un predictor semnificativ statistic, cu un coeficient de 0.0157, $SD = 0.0046$, $k = 29$, $CI [0.0077; 0.0245]$, $p = 0.0007$, arătând un efect mai mare al CBC atunci când se livrează mai multe sesiuni.

Analiza heterogenității

Testul de heterogenitate a arătat un scor mediu $I^2 = 40.362$, $p = 0.014$, indicând că există o variație semnificativă statistic în mărimile efectelor între studiile incluse în analiză. De asemenea, Funnel Plot arată un ușor bias de publicație (vezi Figura 3), iar analiza "trim and fill", a lui Duval & Tweedie (2000) indică un studiu lipsă în partea stângă și niciun studiu lipsă în partea dreaptă a mediei care ar putea schimba mărimea efectului.

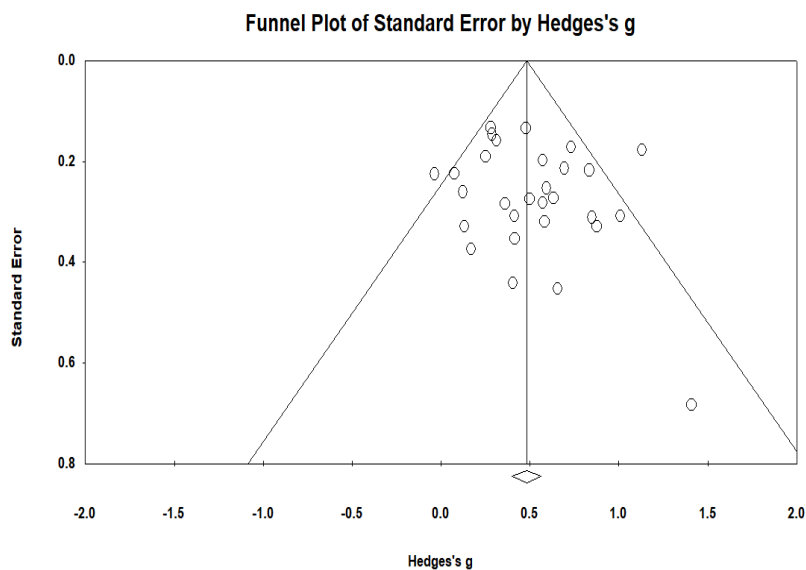


Figura 3. Funnel Plot

1.4. Discuție

În general, rezultatele noastre arată că CBC are un impact pozitiv semnificativ la nivel global de magnitudine moderată, în concordanță cu rezultatele coaching-ului obținute în alte meta-analize (de exemplu, Theeboom et al., 2014, Jones et al., 2016).

Am obținut o mărime a efectului mare pentru variabilele de performanță, ceea ce înseamnă că CBC aduce îmbunătățiri la nivel înalt în performanța clienților. Mărimea efectului în performanță după CBC este mai mare decât cele documentate în coaching-ul general în celelalte meta-analize realizate până acum. Într-adevăr, Theeboom și colaboratorii (2014) au găsit o mărime a efectului medie pentru rezultatele de performanță, iar Sonesh și colaboratorii (2015) în meta-analiza lor au raportat o mărime a efectului mică până la medie pentru aceleași rezultate. Aceste rezultate sugerează că CBC aduce cele mai bune îmbunătățiri în variabilele de performanță, ceea ce este în concordanță cu abordarea practică, directivă, activă și axată pe soluții a CBC.

Mărimea efectului de intensitate medie obținută pentru CBC pentru variabilele ce țin abilități este în concordanță cu rezultatele obținute de Theeboom și colaboratorii (2014) și de Jones și colaboratorii (2016) în meta-analizele lor. În ceea ce privește mărimile efectelor mici pentru modificările cognitive, acestea sunt în concordanță cu rezultatele raportate de Theeboom și colaboratorii (2014), care au inclus, de asemenea, în eșantionul lor studii care investighează CBC. Sonesh și colaboratorii (2015) în meta-analiza lor nu au găsit o

schimbare semnificativă în variabilele cognitive după coaching. Îmbunătățirile semnificative, chiar dacă mai reduse, în variabilele cognitive după CBC pot fi legate de faptul că cognițiile reprezintă un focus important al teoriei cognitiv-comportamentale care stă la baza CBC.

Limitări și direcții viitoare

Ca implicații, review-ul nostru are contribuții importante atât practice, cât și empirice. Din punct de vedere empiric, această meta-analiză include studii recente despre coaching care nu au fost analizate anterior într-un review cantitativ, oferind astfel o concluzie actualizată cu privire la eficacitatea coaching-ului. Mai mult decât atât, acest studiu este prima meta-analiză care sintetizează mărimea efectului pentru CBC, oferind astfel o concluzie clară cu privire la eficiența acestei abordări în coaching.

Din punct de vedere practic, această meta-analiză are concluzii importante pentru practicienii de coaching în general și în special pentru practicienii de CBC. Practicienții pot utiliza cu încredere practicile CBC bazate pe rezultatele noastre în ceea ce privește eficiența intervenției.

Concluzie

În concluzie, CBC este dovedit a fi o intervenție pozitivă validată științific, cu aplicabilitate în diferite domenii ale coaching-ului.

Studiu 2: Cum putem utiliza coaching-ul cognitiv-comportamental pentru a susține orientarea către soluții, atingerea obiectivelor și emoțiile pozitive la studenți? Eficiența metodelor de livrare de CBC online, față în față și în aer liber ”while-walking”.

2.1. Introducere

Coaching-ul este utilizat pe scară largă în diverse domenii, inclusiv în școli, universități, practici private și organizații. S-a dovedit a fi eficient în susținerea atingerii obiectivelor, creșterea autoeficacității, motivare, îmbunătățirea abilităților specifice, performanță și reducerea stresului emoțional. O dezvoltare recentă în terapia cognitiv-comportamentală (CBT) este CBT pozitiv (P-CBT), care integrează psihologia pozitivă și terapia scurtă axată pe soluții, care este o nouă conceptualizare a CBC.

Scopul principal al acestui studiu este de a compara eficiența unei sesiuni de P-CBT față în față (în biroul terapeutului sau ”while-walking,”) cu P-CBT online livrat sincron, în ceea ce privește îmbunătățirea orientării către soluții, atingerea scopului și a emoțiilor. Ipoteza noastră este că toate metodele de livrare, față în față P-CBT, P-CBT online și P-CBT ”while-walking, vor avea o eficiență similară în ceea ce privește îmbunătățirea orientării către obiective, realizarea acestora și a emoțiilor pozitive pentru participanți. Ne așteptăm, de asemenea, că toate grupurile P-CBT vor raporta îmbunătățiri semnificative în comparație cu lista de așteptare.

2.2. Metodă

Participanți:

Participanții la acest studiu au fost 113 studenți la psihologie înscriși în programul de masterat în psihologie clinică. Au avut un curs pe parcursul unui semestru și, ca parte a sesiunii practice, au participat la studiu. Vârsta medie a participanților a fost de 25.04 ($SD = 6.87$). Am avut 31 de participanți de sex masculin și 82 de participanți de sex feminin.

Procedură:

Terapeuții implicați în studiu au fost studenți în ultimul an de masterat în psihologie clinică și psihoterapie și au primit training înainte de a livra intervenția, cu accent pe alianța terapeutică și protocolul de o sesiune de P-CBT. Sesiunea a avut o durată de jumătate de oră, iar terapeuții au fost instruiți să utilizeze abordarea specifică a P-CBT, concentrându-se pe metode specifice, cum ar fi definirea clară a obiectivelor clienților prin analizarea modului în

care își doresc să fie diferiți în viitor și cum se văd pe ei înșiși în viitor, utilizarea întrebării miraculoase într-un proces de co-creație, în care clienții sunt coexperți în proces.

Participanții au completat pre-testul și post-testul în format fizic, în timp ce măsurile de follow-up au fost colectate online prin Google Forms. Am avut 113 participanți și o rată de drop-out de 33%, dintre care 76 de participanți au completat chestionarele de follow-up.

2.3. Rezultate:

Atingerea obiectivelor:

Rezultatele ANOVA privind atingerea scopului de la pre-test la post-test au indicat un efect semnificativ al timpului, Pillai's Trace = .288, $F(1, 81) = 32.76$, $p < 0.001$, cu o mărime mare a efectului de $\eta p^2 = .288$. Comparările pairwise au relevat diferențe semnificative între P-iCBT și P-wCBT $p = 0.026$, de la pre-test la post-test.

Un efect semnificativ al timpului, Pillai's Trace = .704, $F(1, 51) = 121.419$, $p < 0.001$, cu o mărime mare a efectului de $\eta p^2 = .704$, a fost obținut de la pre-test la follow-up, și diferențe semnificative între P-iCBT și P-wCBT $p = .015$, de la pre-test la follow-up, în comparațiile pairwise.

Un alt efect semnificativ al timpului, Pillai's Trace = .264, $F(1, 54) = 19.39$, $p < 0.001$, cu o mărime mare a efectului de $\eta p^2 = .264$, a fost obținut de la post-test la follow-up, iar comparațiile pairwise au relevat diferențe semnificative între P-iCBT și P-wCBT $p = .014$ și între P-iCBT și WL, $p = .003$. De asemenea, testul post hoc Sidak a relevat diferențe semnificative între P-iCBT și WL, cu un coeficient de 1.85, $SD = .597$, $p = .019$.

Orientarea către soluții:

Ca rezultat de la pre-test la post-test pentru orientarea spre soluții, am obținut un efect semnificativ al timpului, Pillai's Trace = .198, $F(1, 105) = 25.95$, $p < 0.001$, cu o mărime mare a efectului de $\eta p^2 = .198$, iar comparațiile pairwise au arătat diferențe semnificative între P-CBT față în față și WL, $p = .003$ și între P-iCBT și WL, $p = .008$.

Un efect semnificativ al timpului, Pillai's Trace = .057, $F(1, 71) = 4.318$, $p = 0.041$, cu o mărime medie a efectului de $\eta p^2 = .057$, a fost găsit de la pre-test la follow-up, iar comparațiile pairwise au indicat diferențe semnificative între P-CBT față în față și WL, $p = .013$ și între P-iCBT și WL, $p = .016$.

Analiza post hoc folosind Sidak nu a relevat nicio diferență semnificativă pentru această scală la niciun punct de timp.

Schimbări în emoții:

Pentru subscala de afect pozitiv a PANAS, am găsit un efect semnificativ al timpului, Pillais Trace =.339, $F(1, 91) = 46.74$, $p < 0.001$, cu o mărime mare a efectului de $\eta^2 = .339$, de la pre-test la post-test, dar nu am găsit nicio diferență semnificativă între grupuri ($ps > 0,05$). Cu toate acestea, examinarea vizuală a graficelor pentru emoțiile pozitive a arătat schimbări pozitive între toate grupurile P-CBT și WL (Fig.1). De la post-test la follow-up, am avut un efect semnificativ al timpului pentru emoțiile pozitive, Pillais Trace =.088, $F(1, 60) = 5.815$, $p = .019$, cu o mărime medie a efectului de $\eta^2 = .088$, iar comparările pairwise au indicat diferențe semnificative între P-iCBT și P-CBT față în față, $p = .011$, P-wCBT $p = .022$ și WL $p = .005$. Testul post hoc Sidak a arătat, de asemenea, diferențe semnificative între P-iCBT și P-wCBT, cu un coeficient de 6,40, $SD = 2.119$, $p = .022$ și între P-iCBT și WL, cu un coeficient de 6.99, $SD = 1.988$, $p = .005$, în ambele cazuri, P-iCBT a fost superioară.

Pentru subscala de afect negativ a PANAS, nu am găsit nicio diferență semnificativă între grupuri $p > 0,05$ la niciun moment de timp, dar examinările noastre vizuale au arătat îmbunătățiri în emoțiile negative în toate grupurile P-CBT și WL, cu o mărime medie a efectului de $\eta^2 = .097$, de la pre-test la post-test.

2.4. Discuții

Scopul prezentului studiu a fost de a evalua eficiența a două versiuni de P-CBT față în față și P-CBT online în ceea ce privește atingerea obiectivelor, orientarea către soluții și schimbările în emoții. Rezultatele obținute pentru atingerea obiectivelor au arătat că P-iCBT este mai eficientă decât P-CBT față în față, sau P-CBT "while-walking", sau WL la diferite momente de timp, respectiv post-test și follow-up, cu mărimi mari ale efectelor. Această scală este o scală cu un singur element și a fost utilizată anterior în alte studii (de exemplu, Ianiro et al., 2015), pentru a documenta îmbunătățiri de la o sesiune la alta. Rezultatele noastre arată că P-iCBT este cel mai eficient tip de P-CBT în ceea ce privește atingerea obiectivelor, sugerând că metoda de livrare online este potrivită în special pentru P-CBT scurt atunci când este livrată participanților tineri fără diagnostic clinic.

În concluzie, P-CBT scurt se dovedește a fi o abordare eficientă, cu rezultate semnificative chiar și după o intervenție cu o singură sesiune pentru studenții universitari. P-

iCBT și P-wCBT sunt metode eficiente de livrare, arătând rezultate semnificative și mărimi medii până mari ale efectelor în îmbunătățirea orientării către obiective, atingerii acestora și a emoțiilor pozitive.

Studiul 3: Cât de importantă este relația de coaching pentru rezultatele intervenției? Rolul componentelor relației de coaching în utilizarea unei abordări generale sau cognitive-comportamentale în coaching

3.1. Introducere

Coachingul este un proces colaborativ și personalizat între un coach și un coachee (sau client), având ca scop oferirea de suport, îndrumare și ajutor clienților pentru a atinge un obiectiv, a-și realiza întregul potențial sau a depăși obstacole în viața lor (Whitmore, 1992). Eficiența coachingului a fost demonstrată mai întâi în domeniul organizațional (Theeboom, Beersma & van Vianen, 2014); acesta are un efect pozitiv la nivel organizațional și, de asemenea, ajută indivizii să-și îmbunătățească performanța, emoțiile și atitudinile față de locul de muncă (Jones, Woods & Guillaume, 2016). Alianța de coaching este o componentă pan-teoretică a relației de coaching, o legătură emoțională între coach și coachee care cuprinde acordul asupra obiectivelor și metodelor, considerată a contribui la succesul intervențiilor (Graßmann et al.; Schölmerich & Schermuly, 2020).

Scopul studiului

Acest studiu își propune să investigheze rolul relației de coaching și al componentelor sale în eficiența procesului de coaching în două tipuri de abordări de coaching. Deoarece nu există studii care să compare eficiența sau relația de coaching în două abordări de coaching, această cercetare este importantă, în primul rând, deoarece poate demonstra dacă coachingul trebuie utilizat cu o abordare teoretică specifică pentru a obține rezultate sau coachingul general poate aduce, de asemenea, îmbunătățiri semnificative.

Ipoteze

Bazându-ne pe rezultatele meta-analizei noastre comparate cu rezultatele altor meta-analize (Tomoiaga & David, 2023; Jones et al., 2016), ne așteptăm ca participanții care au urmat coachingul cognitiv-comportamental vor raporta nivele mai ridicate de atingere a obiectivului, orientare spre soluții și emoții pozitive, în comparație cu cei care au urmat coaching general. De asemenea, bazându-ne pe aceleași rezultate ale meta-analizei, ne așteptăm ca participanții care au urmat coachingul cognitiv-comportamental vor raporta nivele mai scăzute de emoții negative în comparație cu cei care au urmat coaching general. Bazându-ne pe studiile existente privind relația de coaching în ambele abordări, ne așteptăm ca, atât în coachingul cognitiv-comportamental, cât și în cel general, calitatea relației de

coaching (alianța de coaching, emoțiile antrenorului și inspirația) va fi evaluată în mod similar. Tot bazându-ne pe rezultatele existente privind rolul relației de coaching, ne așteptăm că relația de coaching va aduce o contribuție de nivel moderat la succesul coachingului, atât în coachingul cognitiv-comportamental, cât și în cel general.

3.2. Metodă

Designul studiului

Studiul are un design retrospectiv, ceea ce înseamnă că participanții care au răspuns chestionarelor din studiu sunt foști clienți din diferite procese de coaching cu diferiți coachi. Am recrutat participanții online prin intermediul rețelelor de socializare pe o perioadă de trei luni. Participanții au completat toate chestionarele odată, iar în analizele noastre am inclus respondenții care au urmat coaching în ultimele 12 luni.

Participanți

Participanții incluși în acest studiu au fost foști clienți de coaching din întreaga țară. 77 de participanți au răspuns invitației de a participa la studiu. Dintre aceștia, 43 au urmat coaching cognitiv-comportamental (CBC), iar 34 au urmat coaching general. Au fost 20 de participanți bărbați și 57 participanți femei, cu o vârstă medie de 30.84 ani. În eșantionul nostru, participanții au avut o medie de 8,49 de sesiuni de coaching.

3.3. Rezultate

Pentru relația de coaching (măsurată cu ARI), am găsit o diferență semnificativă între CBC și coachingul general în direcția așteptată, $F(1, 75) = 10.95, p = .001$, cu un d de .70, ceea ce înseamnă că clienții CBC au raportat relația de coaching ca fiind mai bună decât clienții de coaching general. Pentru alianța de coaching măsurată cu WAI, am găsit o diferență semnificativă între CBC și coachingul general în direcția așteptată, $F(1, 75) = 9.41, p = .003$, cu un d de .71, clienții CBC raportând o alianță de coaching mai bună în comparație cu clienții de coaching general.

Nu am găsit nicio diferență semnificativă între cele două abordări în ceea ce privește emoțiile negative ale coach-ului (raportate de client și măsurate cu PANAS) $p = .31$, dar am găsit o diferență semnificativă între grupuri în ceea ce privește emoțiile pozitive ale coach-ului (măsurate cu PANAS) $F(1, 75) = 7.45, p = .008$, cu un d de .73, ceea ce înseamnă că în cadrul CBC participanții au raportat nivele mai ridicate de emoții pozitive exprimate de

coachi decât în coachingul general. O diferență semnificativă între CBC și coachingul general am găsit și în ceea ce privește inspirația $F(1, 75) = 10.45, p=.002$, clienții CBC raportând că coachii lor i-au inspirat mai bine decât cei din coaching-ul general.

Analiză de regresie

Analiza regresiei pentru variabila de atingere a obiectivului (măsurat cu PES) poate fi găsită în Tabelul 2. Nu am găsit niciun predictor semnificativ pentru CBC, dar pentru coachingul general, relația de coaching a prezis atingerea obiectivului raportată ($p<.001$) cu un R^2 de .686. De asemenea, în coachingul general, inspirația este un predictor semnificativ ($p=.021$) pentru atingerea obiectivului cu un R^2 de .077.

Table 2
Regression analyses for the PES outcome for WAI, PA –coach, NA-coach and Inspiration as predictors

	B	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
CBC					
WAI	.986	.751	.311	1.313	.197
PA – coach	.338	.678	.083	.498	.621
NA – coach	.460	.799	.112	.575	.569
Inspiration	.427	.347	.250	1.229	.227
General coaching					
WAI	1.781	0.337	.702	5.286	.000
PA – coach	-.190	.458	-.057	-.415	.681
NA – coach	-.637	.374	-.171	-1.702	.100
Inspiration	.479	.195	.279	2.455	.021

3.4. Discuții

Ne-am așteptat ca participanții care au urmat CBC vor raporta nivele mai ridicate de atingere a obiectivului, orientare către soluții și emoții pozitive, iar rezultatele noastre arată că CBC și coachingul general au o eficiență similară în ceea ce privește aceste variabile. Cu toate acestea, examinarea vizuală a scorurilor arată o tendință către rezultate mai bune în cadrul CBC în ceea ce privește atingerea obiectivului, emoțiile pozitive și orientarea către soluții.

Ne-am așteptat ca participanții care au urmat CBC vor raporta nivele mai scăzute de emoții negative în comparație cu cei care au urmat coaching general, iar rezultatele noastre confirmă această ipoteză, adică am constatat că CBC reduce mai eficient emoțiile negative decât coachingul general.

Ne-am așteptat ca în ambele abordări CBC și coachingul general, calitatea relației de coaching va fi evaluată în mod similar și rezultatele noastre au arătat diferențe semnificative între CBC și coachingul general, cu clienții CBC raportând o calitate superioară a relației de coaching. De asemenea, rezultatele nu arată diferențe între cele două abordări în ceea ce privește emoțiile negative ale coach-ului, așa cum ne așteptam, dar au apărut diferențe semnificative în ceea ce privește emoțiile pozitive exprimate de coach, cu clienții CBC raportând nivele mai ridicate de emoții pozitive și inspirație, clienții CBC raportând, de asemenea, nivele mai ridicate de inspirație. Rezultatele privind emoțiile pozitive exprimate de coach sunt în contradicție cu așteptările noastre.

Ne-am așteptat ca relația de coaching va explica cu o intensitate moderată succesul coachingului atât în CBC, cât și în coachingul general și rezultatele noastre au arătat că relația de coaching este responsabilă pentru aproximativ 30% din eficiența CBC în ceea ce privește emoțiile pozitive, ceea ce este la fel ca în CBT (aproximativ 30%). Aceste rezultate pot fi explicate de orientarea și metodologia cognitive-comportamentală, în care practicienii consideră că relația este o parte importantă a intervenției. Chiar dacă pentru CBC este o intervenție mai scurtă și mai orientată către acțiune, comparativ cu CBT, practicienii se concentrează pe stabilirea unei bune relații de coaching cu clienții lor. Mai mult, rezultatele noastre au arătat, de asemenea, că în CBC, emoțiile pozitive ale antrenorului explică o parte din succesul CBC în ceea ce privește orientarea către soluții.

Cu toate că, utilizând acest design, am reușit să extragem concluzii despre variabilele noastre, pentru a valida rezultatele, este necesar să le replicăm într-un design de studiu mai riguros, cum ar fi un studiu controlat randomizat. Studiile viitoare trebuie să investigheze relația de coaching în CBC și coachingul general într-un design de studiu mai riguros, precum un studiu controlat randomizat.

Studiul 4. Eficiența coaching-ului cognitiv-comportamental ca ghidaj într-o intervenție online bazată pe CBT pentru reducerea stresului în rândul studenților

4.1. Introducere

Sănătatea mintală a studenților este un subiect de mare interes și importanță pentru cercetare și intervenții în ultimii ani (Traunmüller et al., 2020). Cea mai importantă și globală acțiune este reprezentată de inițiativa ”World Mental Health – International College Student Initiative (WMH-ICS; <https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/index.php>). Scopul acestei inițiative este să colecteze date cu privire la sănătatea mintală a studenților din diferite țări și să dezvolte și să testeze intervenții validate științific.

Studiile axate pe această problemă au investigat problemele de sănătate mintală ale studenților în diferite țări. Aurebach și colaboratorii (2019) au realizat un review în care au analizat chestionare din opt țări, iar rezultatele arată că 28,4% dintre studenții care au răspuns îndeplinesc criteriile pentru cel puțin o tulburare de sănătate mintală în ultimele 12 luni. Problemele cele mai comune de sănătate mintală au fost cele emoționale (depresia, anxietatea), urmate de problemele comportamentale, în special în cazul minorităților, care au avut cea mai mică rată de acces la serviciile de sănătate mintală.

Deoarece intervențiile bazate pe tehnologie și jocuri devin tot mai populare, iar populația de studenți este o categorie vulnerabilă din punct de vedere al sănătății mintale, este important să investigăm eficiența jocurilor terapeutice pentru a avea intervenții mai accesibile, valide și ușor de utilizat pentru ei.

4.2. Metodă

Studiul este un studiu controlat randomizat cu trei grupuri. Am efectuat măsurători înainte de intervenție, după intervenție și în mijlocul intervenției într-o situație ecologică stresantă de examen.

Participanți

Participanții au fost studenți la psihologie în ultimul an, cărora li s-a acordat un mic bonus la un examen pentru participarea lor la studiu. Participanții au fost randomizați în trei grupuri folosind un program de randomizare. Primul grup a fost grupul cu ghidaj al intervenției de CBT de joc terapeutic, al doilea grup a fost grupul fără ghidaj al intervenției de CBT de joc terapeutic, iar al treilea grup a fost grupul de control. Vârsta medie a

participanților a fost de 26.27 de ani; am avut în eșantion 17 bărbați și 122 femei. În studiul nostru, criteriile de includere pentru participanți au fost să fie înscriși ca studenți și să aibă acces la un dispozitiv desktop cu internet pentru a putea completa chestionarele și a accesa jocul. Criteriile de excludere au fost să nu fie înscriși ca studenți și să nu aibă acces la un dispozitiv desktop cu internet. Toți participanții implicați în studiu au semnat un consimțământ informat care descria toți pașii și procedurile utilizate în studiu, iar studiul nostru a primit aprobare etică de la consiliul etic al universității.

După înscrierea pentru a participa la studiu, toți studenții au primit un link pentru a completa chestionarele pre-test. Au avut trei zile pentru a completa toate pre-testele. Apoi, participanții din grupurile CBT cu intervenție de tip joc au fost invitați să acceseze jocul. Au avut o zi și jumătate pentru a completa partea de trial al jocului (care este compusă din primul subnivel din fiecare nivel). Odată ce au completat secțiunea de trial, li s-a acordat acces la două niveluri ale jocului (Nivelul 2 și Nivelul 4). Au avut din nou o zi și jumătate pentru a completa cele două niveluri. După ce au completat jocul, participanții din condiția CBT de joc terapeutic, cu ghidaj au primit coaching prin e-mail. Toți participanții au completat ulterior chestionarele post-test (au avut trei zile pentru a completa scalele). De asemenea, studenții au efectuat o măsurare suplimentară în timpul intervenției într-o situație ecologică stresantă de examen. Au completat chestionarele încă o dată într-o zi cu examenul din sesiunea lor de examene pentru această situație specifică.

4.3. Rezultate

Pentru emoțiile negative disfuncționale (măsurate cu PDA), am obținut un efect de grup statistic semnificativ $F(2, 120) = 14.44, p = 0.001$, iar comparațiile pairwise au arătat diferențe semnificative între grupul CBT bazat pe jocuri cu ghidaj și grupul de control $p = 0.007$, cu un Cohen d de 0.37, ceea ce reprezintă o mărime a efectului mică, și o diferență semnificativă între grupul CBT de joc terapeutic fără ghidaj și grupul de control $p = 0.001$, cu un Cohen d de 0.51, ceea ce indică o mărime a efectului moderată.

Pentru distres-ul total și pentru emoțiile negative funcționale, am obținut un efect semnificativ al timpului Pillai's Trace = 0.265, $F(1, 121) = 43.58, p < 0.001, \eta^2 = 0.265$, respectiv Pillai's Trace = 0.208, $F(1, 121) = 31.78, p < 0.001, \eta^2 = 0.208$, dar analizele univariate nu au relevat schimbări semnificative (toate $ps > 0,05$) pentru niciunul dintre grupuri.

Pentru cognițiile raționale (măsurate cu ABS), am identificat un efect semnificativ al timpului Pillai's Trace = 0.133, $F(1, 121) = 51.39$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.113$, dar testul univariate nu a condus la nicio diferență semnificativă $F(2, 121) = 1.16$, $p = 0.31$.

Pentru cognițiile iraționale (măsurate cu ABS), am identificat un efect semnificativ al timpului Pillai's Trace = 0.432, $F(1, 121) = 91.95$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.432$, dar testul univariate nu a arătat nicio diferență semnificativă $F(2, 121) = 1.20$, $p = 0.30$.

Rezultate pentru condiția de stres

Pentru această analiză, am efectuat un MANOVA, iar rezultatele în situația de examen pentru cogniție și emoții au indicat un efect semnificativ al timpului, Wilks' Lambda = 0.853, $F(10, 264) = 2.183$, $p = 0.019$, $\eta^2 = 0.076$. Apoi, pentru cognițiile raționale (măsurate cu ABS), am găsit diferențe marginal semnificative între grupuri $F(2, 136) = 2.61$, $p = 0.07$, iar în comparațiile pairwise am găsit diferențe semnificative între grupul CBT de joc terapeutic fără ghidaj și grupul de control $p = 0.028$, cu un Cohen's d de 0.49, ceea ce reprezintă o mărime a efectului mică.

Pentru cognițiile iraționale (măsurate cu ABS), am identificat diferențe semnificative între grupuri $F(2, 136) = 3.61$, $p = 0.03$. Comparările pairwise au arătat diferențe marginal semnificative între grupul CBT de joc terapeutic cu ghidaj și grupul de control $p = 0.07$, cu un Cohen's d de 0.30, ceea ce reprezintă o mărime a efectului mică, și diferențe semnificative între grupul CBT de joc terapeutic fără ghidaj și grupul de control $p = 0.01$, cu un Cohen's d de 0.51, ceea ce reprezintă o mărime a efectului moderată.

4.4. Discuții

Scopul studiului nostru a fost să investigheze jocul terapeutic RETHink (cu și fără ghidaj) pentru reducerea stresului la studenți. Acesta este primul studiu care a investigat jocul terapeutic RETHink ca o intervenție bazată pe terapia cognitiv-comportamentală pentru abordarea stresului la studenți. Mai mult, am investigat efectele complementării jocului cu coaching personal. Rezultatele noastre sugerează că jocul RETHink este o intervenție promițătoare și atractivă pentru ajutarea cu stresul în rândul populației de studenți.

Rezultatele noastre au arătat că studenții din ambele grupuri de intervenție care au utilizat jocul RETHink au raportat emoții negative disfuncționale reduse cu o mărime a efectului mică și moderată decât studenții din grupul de control. Nu am găsit nicio diferență

semnificativă pentru distresul total sau pentru emoțiile negative funcționale între grupuri. Mărimea efectului în rezultatele emoțiilor disfuncționale este promițătoare și se aliniază cu modelul binar al distresului (Ellis, 1994), care sugerează că în CBT/REBT ținta principală sunt emoțiile negative disfuncționale cauzate de cognițiile iraționale și nu emoțiile negative funcționale care au efecte pozitive asupra performanței.

Faptul că studenții au raportat un distres mai mic doar la post-test și nu în situația ecologică stresantă de examen ar putea fi explicat prin faptul că studenții au jucat un nivel complet pe capacitatea de schimbare cognitivă și doar o versiune de trial a celorlalte nivele, inclusiv a celui care vizează emoțiile. Studiile viitoare ar trebui să investigheze efectul nivelelor care antrenează emoțiile (Nivelul 1 și Nivelul 6) asupra distresului studenților universitari într-o situație ecologică stresantă de examen.

Studiul nostru nu este fără limitări. În primul rând, am folosit doar măsuri auto-raportate, iar studiile viitoare ar trebui să includă mai multe măsuri obiective, cum ar fi scorurile în joc și măsurile fiziologice ale stresului. O altă limitare a studiului nostru este populația utilizată, iar studiile viitoare care investighează jocul RETHink ar trebui să includă toate tipurile de studenți (nu doar studenți la psihologie) și studenți din toți anii de studiu (deoarece în studiul nostru eșantionul a constat doar din ultimii ani de studiu) pentru a asigura generalizarea rezultatelor.

CAPITOLUL 4: CONCLUZII GENERALE ȘI IMPLICAȚII

1. Principalele rezultate

Principalele contribuții ale tezei sunt legate de investigația științifică a domeniului și contribuția la validarea științifică; având în vedere lipsa studiilor riguroase și numărul mare de practicieni și clienți care accesează CBC în ciuda susținerii științifice limitate, este crucial să se desfășoare mai multe studii pentru a investiga și analiza eficacitatea și caracteristicile specifice, formele și moderatorii săi pentru a stabili direcții clare, protocoale și pentru a solidifica validarea acestuia.

Astfel, principalele contribuții ale tezei sunt: contribuția la documentarea CBC în termeni de eficiență, analizând magnitudinea efectului, investigarea CBC online ca o metodă de livrare eficientă similară cu CBC-ul față în față și investigarea unei metode inovatoare, respectiv CBC-ul ”while-walking,, , examinarea relației de coaching în CBC și rolul său în comparație cu coachingul general și CBT, și desigur cercetarea CBC ca ghidaj într-o intervenție online CBT.

Prima contribuție principală a tezei la domeniu provine din analiza eficienței CBC, dedusă din primul studiu, utilizând o metodologie de review sistematică și meta-analiză, care a implicat calcularea efectului pentru a analiza magnitudinea impactului CBC asupra variabilelor cognitive, comportamentale și afective. Mai mult, în acest studiu, am comparat diferite formate de CBC (grup și individual), tipuri (viață, sănătate, executiv) și metode de livrare (online și față în față), iar rezultatele sunt importante pentru studiile și utilizarea viitoare a acestei intervenții.

Investigarea magnitudinii efectelor agregate ale studiilor publicate până acum este esențială pentru a trage concluzii cu privire la statutul CBC ca intervenției validată științific. Bazându-ne pe rezultatele meta-analizei, putem concluziona că CBC este una dintre puținele intervenții și abordări pozitive validate științific, iar abordarea cognitiv-comportamentală este o teorie validată aplicată în domeniul coachingului. Începând de la aceste rezultate, cercetătorii pot continua să exploreze și să testeze aspecte specifice ale CBC (de exemplu, formatele de livrare, caracteristicile clienților) și să dezvolte protocoale distincte de CBC pentru fiecare tip, format și metodă, pentru a putea în viitoare studii să calculeze magnitudinea efectelor pentru acele protocoale precise, similar cu CBT sau orice altă intervenție bine susținută în sănătatea mintală.

Contribuțiile majore din cel de-al doilea studiu sunt legate de investigarea și validarea unei metode larg utilizate de livrare CBC, CBC online, și introducerea unei noi metode, cea ”while-walking,. Această contribuție este importantă atât din punct de vedere științific, oferind date importante cu privire la eficiența CBC online în comparație cu metoda tradițională față în față, cât și practic, oferind profesioniștilor CBC metode testate, rentabile și ușor accesibile pentru clienții lor.

Al treilea studiu efectuat în această teză aduce contribuții atât CBC, cât și în domeniul coaching-ului în general. Este primul studiu care analizează și evaluează comparativ rolul relației de coaching ca ingredient activ în succesul coachingului (atât CBC, cât și coachingul general), și, de asemenea, compară rezultatele cu celelalte din literatură referitoare la CBT. Rezultatele acestui studiu au concluzii semnificative și importante pentru CBC și coachingul general în ceea ce privește studiile viitoare ale mecanismelor de schimbare în aceste intervenții, încă necunoscute. Mai mult, informațiile privind cele două tipuri de coaching sunt importante atât pentru știință, cât și pentru practică.

Ultimul studiu din această teză se concentrează pe utilizarea CBC ca adjuvant într-o intervenție CBT online, aducând astfel informații semnificative atât pentru domeniul CBC, cât și pentru CBT. Având în vedere că recent cercetarea și practica s-au concentrat pe dezvoltarea, livrarea și testarea intervențiilor online de tip self-help și rezultatele au arătat beneficii importante și schimbări semnificative din punct de vedere statistic în variabile, a avea o abordare bazată pe dovezi atunci când oferi ghidaj este esențial pentru succesul intervenției. Acesta este primul studiu care investighează coachingul CBC ca ghidaj într-o intervenție online CBT bazată pe joc pentru studenți, iar rezultatele sale pot constitui o fundație și/sau un punct de plecare pentru dezvoltări viitoare în ceea ce privește ghidajul în CBT și CBC.

2. Implicații

Teza prezentă are multiple implicații practice, care vor fi sumarizate în paragrafele următoare. Prima și cea mai importantă implicare practică este confirmarea și demonstrarea statutului de intervenție pozitivă bazată pe dovezi pe care o poate primi CBC, bazată pe magnitudinea efectului pe care am obținut-o (Studiul 1). Aceste rezultate servesc ca ghid pentru practicieni în alegerea unei intervenții adecvate, având în vedere rezultatele obținute în ceea ce privește rezultatele (comportamentale, cognitive și emoționale). Apoi, al doilea și al treilea studiu oferă informații importante pentru practicieni cu privire la procesul CBC în

sine, în special la ingredientele active (relația de coaching și alți factori comuni - Studiul 3), și eficiența mai multor metode de livrare (Studiul 2). Aceste rezultate pot ajuta profesioniștii CBC să își extindă metodele de livrare a intervenției către clienții lor și să le utilizeze cu succes, având dovada științifică a eficienței și să ajute clienții în alegerea metodei de livrare care li se potrivește cel mai bine.

Teza prezintă și implicații teoretice semnificative, în special în ceea ce privește statutul empiric al CBC. Review-ul sistematic pe care l-am realizat (Studiul 1) ca prim pas în cadrul acestei teze este prima sistematizare a magnitudinii efectului CBC. Fiind prima meta-analiză care documentează magnitudinea efectelor tuturor studiilor experimentale care au utilizat CBC ca intervenție, este de o importanță majoră și este considerată o bază pentru viitoarele cercetări CBC. Rezultatele meta-analizei contribuie nu numai prin faptul că sunt prima inițiativă de a defini și stabili CBC-ul ca o abordare bazată pe dovezi în coaching și de a evalua magnitudinea efectului, dar și rezultatele sale sunt esențiale pentru validarea teoriei cognitiv-comportamentale aplicate intervențiilor pozitive, confirmând încă o dată eficiența solida a teoriei.

Având în vedere statutul domeniului CBC, teza se concentrează în principal pe implicații practice și teoretice, dar include și aspecte metodologice. Cele mai importante implicații metodologice ale acestei teze decurg din Studiile 2, 3 și 4. În al doilea studiu, am dezvoltat un protocol care testează în mod comparativ trei metode de CBC (sub conceptualizarea P-CBT) într-o sesiune de coaching de tip peer coaching. Acest protocol nu a fost studiat anterior, nu există studii care să compare metoda față în față cu două alte metode de livrare, online și "while-walking,, , într-un protocol de coaching de o sesiune. Această metodologie ne permite să examinăm dacă noile metode de livrare a CBC sunt mai eficiente decât metoda clasică față în față sau dacă au eficiență similară. De asemenea, protocolul CBC de o sesiune a fost inspirat de CBT-ul de o sesiune, care s-a dovedit a fi eficient, și l-am testat și pentru CBC.

3. Limite

Principalele limitări se referă la numărul mic de studii, protocoalele utilizate în acele studii, măsurătorile folosite și lipsa follow-up-ului pe termen lung. Există un număr mic de studii experimentale care au testat CBC, în special în comparație cu un grup de control. Chiar dacă am avut suficiente studii pentru a calcula magnitudinea efectului, numărul studiilor pe care le avem în comparație cu alte intervenții CBT este relativ mic.

4. Concluzie

În concluzie, teza aduce contribuții semnificative în domeniul coachingului cognitiv-comportamental, analizând eficiența, metodele de livrare, relația de coaching și integrarea CBC în intervenții online CBT. Aceste contribuții au implicații practice, teoretice și metodologice semnificative și oferă un cadru solid pentru dezvoltarea și validarea continuă a coachingului cognitiv-comportamental.

REFERINTE

Agnew-Davies, R., Stiles, W. B., Hardy, G. E., Barkham, M., & Shapiro, D. A. (1998).

Alliance structure assessed by the Agnew Relationship Measure (ARM). *British Journal of Clinical Psychology*, 37(2), 155-172. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1998.tb01291.x>

Allemand, M., & Flückiger, C. (2022). Personality change through digital-coaching

interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 41-48.

<https://doi.org/10.1177/09637214211067782>

Alonso, J., Vilagut, G., Mortier, P., Auerbach, R.P., Bruffaerts, R., Cujipers, P., Demyttenaere,

K., Ebert, D.D., Ennis, E., Gutiérrez-García, R.A., Greif Green, J., Hasking, P., Lee,

S., Bantjes, J., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Zaslavsky, A.M.,

Kessler, R.C., on behalf of the WHO WMH-ICS Collaborators (2019). The role

impairment associated with mental disorder risk profiles in the WHO World Mental

Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in*

Psychiatric Research, e1750. DOI 10.1002/mpr.1750

Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cujipers, P., Demyttenaere,

K., Ebert, D., Green, J.G., Hasking, P., Lee, S., Lochner, C., McLafferty, M., Nock,

M.K., Petukhova, M., Pinder-Amaker, S., Rosellini, A.J., Sampson, N.A., Vilagut G.,

Zaslavsky, A.M., Kessler, R.C., and on behalf of the WHO WMH-ICS Collaborators.

(2019). Mental disorder comorbidity and suicidal thoughts and behaviors in the World

Health Organization World Mental Health Surveys International College Student

initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, e1752. DOI

10.1002/mpr.1752

- Bannink, F. (2012). *Practicing positive CBT: From reducing distress to building success*. John Wiley & Sons.
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69.
- Bautista, C. L., Ralston, A. L., Brock, R. L., & Hope, D. A. (2022). Peer coach support in internet-based cognitive behavioral therapy for college students with social anxiety disorder: efficacy and acceptability. *Cogent Psychology*, 9(1), 2040160.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2040160>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bernard, M. E. (2013). *The High Performance Mindset at Work*, 2nd Ed. Southbank, VIC: The Bernard Group.
- Bernard, M. E., & David, O. A. (Eds.). (2018). *Coaching for Rational Living: Theory, Techniques and Applications*. Springer.
- Bernard, M. E., & Dryden, W. (Eds.). (2019). *Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention and Promotion*. Springer.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2011). *Introduction to meta-analysis*. John Wiley & Sons.
- Brown, M., O'Neill, N., van Woerden, H., Eslambolchilar, P., Jones, M., & John, A. (2016). Gamification and adherence to web-based mental health interventions: a systematic review. *JMIR mental health*, 3(3), e39. doi: 10.2196/mental.5710
- . Conway, C. C., Rutter, L. A., & Brown, T. A. (2016). Chronic environmental stress and the temporal course of depression and panic disorder: A trait-state-occasion modeling approach. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(1), 53.
<https://doi.org/10.1037/abn0000122>

- Cook, L., Mostazir, M., & Watkins, E. (2019). Reducing stress and preventing depression (RESPOND): randomized controlled trial of web-based rumination-focused cognitive behavioral therapy for high-Ruminating University students. *Journal of medical Internet research, 21(5)*, e11349. doi: 10.2196/11349
- Cotigă, M. I. (2012). Development and validation of a Romanian version of the expanded version of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X). *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 33*, 248-252. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.121>
- Cox, E., & Bachkirova, T. (2007). Coaching with emotion: How coaches deal with difficult emotional situations. *International Coaching Psychology Review, 2(2)*, 178-189. <https://doi.org/10.1002/9781119656913.ch9>
- Curtis, R., & O'Beso, J. (2017). Pain management coaching: The missing link in the care of individuals living with chronic pain. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 22(4)*, e12082. doi: ARTN e1208210.1111/jabr.12082
- David, O. A., Capris, D., & Jarda, A. (2017). Online coaching of emotion-regulation strategies for parents: Efficacy of the online rational positive parenting program and attention bias modification procedures. *Frontiers in Psychology, 8*, 500. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00500>
- David, O. A., Cardoso, R. A., & Matu, S. (2019a). Is RETHink therapeutic game effective in preventing emotional disorders in children and adolescents? Outcomes of a randomized clinical trial. *European child & adolescent psychiatry, 28(1)*, 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1192-2>
- Day, V., McGrath, P. J., & Wojtowicz, M. (2013). Internet-based guided self-help for university students with anxiety, depression and stress: a randomized controlled

clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 51(7), 344-351.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.03.003>

de Haan, E., Duckworth, A., Birch, D., & Jones, C. (2013). Executive coaching outcome research: The contribution of common factors such as relationship, personality match, and self-efficacy. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 65(1), 40. <https://doi.org/10.1037/a0031635>

Dryden, W. (2018). *Rational emotive behavioural coaching: Distinctive features*. Berlin: Springer.

Dudău, D. P., Sălăgean, N., & Sava, F. A. (2018). *Executive coaching*. In *Coaching for Rational Living* (pp. 343-359). Springer, Cham.

Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: a simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463.
<https://doi.org/10.1111/j.0006-341X.2000.00455.x>

Ellis A (1995) Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *J Ration Emotive Cogn Behav Ther* 13:85–89

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Secaucus, NJ: Birscej Lan

Ferjan Ramírez, N., Lytle, S. R., Fish, M., & Kuhl, P. K. (2019). Parent coaching at 6 and 10 months improves language outcomes at 14 months: A randomized controlled trial. *Developmental science*, 22(3), e12762. <https://doi.org/10.1111/desc.12762>

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.

Fitzgerald, M., & Ratcliffe, G. (2020). Serious games, gamification, and serious mental illness: a scoping review. *Psychiatric Services*, 71(2), 170-183.
<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800567>

- Francillette, Y., Boucher, E., Bouchard, B., Bouchard, K., & Gaboury, S. (2021). Serious games for people with mental disorders: State of the art of practices to maintain engagement and accessibility. *Entertainment Computing*, 37, 100396.
<https://doi.org/10.1016/j.entcom.2020.100396>
- Furukawa, T. A., Horikoshi, M., Kawakami, N., Kadota, M., Sasaki, M., Sekiya, Y., ... & GENKI Project. (2012). Telephone cognitive-behavioral therapy for subthreshold depression and presenteeism in workplace: a randomized controlled trial. *PloS one*, 7(4), e35330. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035330>
- Gardiner, M., Kearns, H., & Tiggemann, M. (2013). Effectiveness of cognitive behavioural coaching in improving the well-being and retention of rural general practitioners. *Australian Journal of Rural Health*, 21(3), 183-189.
doi:<http://dx.doi.org/10.1111/ajr.12033>
- Geschwind, N., Arntz, A., Bannink, F., & Peeters, F. (2019). Positive cognitive behavior therapy in the treatment of depression: A randomized order within-subject comparison with traditional cognitive behavior therapy. *Behaviour research and therapy*, 116, 119-130. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.03.005>
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, G., Lakota, M., & Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334-348. DOI: 10.1080/17439760.2012.697184
- 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. doi: 10.1080/17439760902992456
- Grant, A. M., Green, L. S., & Rynsaardt, J. (2010). Developmental coaching for high school teachers: executive coaching goes to school. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 62(3), 151. doi: 10.1037/a0019212

- Grant, A. M., Studholme, I., Verma, R., Kirkwood, L., Paton, B., & O'Connor, S. (2017). The impact of leadership coaching in an Australian healthcare setting. *Journal of health organization and management*. <https://doi.org/10.1108/JHOM-09-2016-0187>
- Green, S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2005). An evaluation of a life-coaching group program: Initial findings from a waitlist control study. In M. Cavanagh, A. M. Grant & T. Kemp (Eds.), *Evidence-based coaching, Vol 1: Theory, research and practice from the behavioural sciences*. (pp. 127-141). Bowen Hills, QLD: Australian Academic Press.
- Grover, S., & Furnham, A. (2016). Coaching as a developmental intervention in organisations: A systematic review of its effectiveness and the mechanisms underlying it. *PloS one*, *11*(7). DOI:10.1371/journal.pone.0159137
- Haug, T., Nordgreen, T., Öst, L. G., Tangen, T., Kvale, G., Hovland, O. J., ... & Havik, O. E. (2016). Working alliance and competence as predictors of outcome in cognitive behavioral therapy for social anxiety and panic disorder in adults. *Behaviour Research and Therapy*, *77*, 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.004>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (p. 6). New York: Guilford press.
- Hennemann, S., Böhme, K., Baumeister, H., Bendig, E., Kleinstäuber, M., Ebert, D. D., & Witthöft, M. (2018). Efficacy of a guided internet-based intervention (iSOMA) for somatic symptoms and related distress in university students: study protocol of a randomised controlled trial. *BMJ open*, *8*(12), e024929. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024929>
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). Modeling the structure of the Attitudes and Belief Scale 2 using CFA and bifactor approaches: Toward the

development of an abbreviated version. *Cognitive behaviour therapy*, 43(1), 60-71.

<https://doi.org/10.1080/16506073.2013.777467>

Ianiro, P. M., Lehmann-Willenbrock, N., & Kauffeld, S. (2015). Coaches and clients in action: A sequential analysis of interpersonal coach and client behavior. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 435-456. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9374-5>

Jafar, H. M., Salabifard, S., Mousavi, S. M., & Sobhani, Z. (2016). The effectiveness of group training of CBT-based stress management on anxiety, psychological hardiness and general self-efficacy among university students. *Global journal of health science*, 8(6), 47. doi: 10.5539/gjhs.v8n6p47

Kählke, F., Berger, T., Schulz, A., Baumeister, H., Berking, M., Auerbach, R. P., ... & Ebert, D. D. (2019). Efficacy of an unguided internet-based self-help intervention for social anxiety disorder in university students: A randomized controlled trial. *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), e1766. DOI: 10.1002/mpr.1766

Katsikis, D., & Kostogiannis, C. (2016). Do Stoic philosophy quotes offer incremental validity to standard Rational-Emotive Behavior Coaching (REBC)? Preliminary data from an intervention in the general Greek population. *Cognitive Behavioral Coaching (Icabc 2016)*, 1-10.

Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172. doi: 10.1375/bech.24.3.157

Kobak, K. A., Greist, R., Jacobi, D. M., Levy-Mack, H., & Greist, J. H. (2015). Computer-assisted cognitive behavior therapy for obsessive-compulsive disorder: a randomized

- trial on the impact of lay vs. professional coaching. *Annals of general psychiatry*, 14(1), 10.). doi: 10.1186/s12991-015-0048-0
- Lin, S., Xiao, L. D., Chamberlain, D., Newman, P., Xie, S., & Tan, J. Y. (2020). The effect of transition care interventions incorporating health coaching strategies for stroke survivors: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 103(10), 2039-2060. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.05.006>
- Lingely-Pottie, P., & McGrath, P. J. (2006). A therapeutic alliance can exist without face-to-face contact. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 12(8), 396-399. <https://doi.org/10.1258/135763306779378690>
- Lungu, A., Boone, M. S., Chen, S. Y., Chen, C. E., & Walser, R. D. (2021). Effectiveness of a cognitive behavioral coaching program delivered via video in real world settings.
- O'Broin, A., & Palmer, S. (2010). Exploring key aspects in the formation of coaching relationships: Initial indicators from the perspective of the coachee and the coach. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 3(2), 124-143. <https://doi.org/10.1080/17521882.2010.502902>
- Opris, D., & Macavei, B. (2007). THE PROFILE OF EMOTIONAL DISTRESS; NORMS FOR THE ROMANIAN POPULATION. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 7(2). . Retrieved from <http://jcbp.psychotherapy.ro/>
- Otte, C. (2022). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues in clinical neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte>
- Palmer, S. (2007). PRACTICE: A model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 71-77.
- Palmer, S., & Szymanska, K. (2007). Cognitive behavioural coaching. *Handbook of coaching psychology*, London: Routledge, 86-117.

- Pandolfi, C. (2020). Active ingredients in executive coaching: A systematic literature review. *International Coaching Psychology Review*, 15(2), 6-30.
- Passmore, J. and Lai, Yi-Ling (2019) Coaching psychology: exploring definitions and research contribution to practice? *International Coaching Psychology Review* 14 (2), pp. 69-83. ISSN 1750-2764 <https://doi.org/10.1002/9781119656913.ch1>
- Perkins, R. (2006). The effectiveness of one session of therapy using a single-session therapy approach for children and adolescents with mental health problems. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(2), 215-227.
<https://doi.org/10.1348/147608305X60523>
- Prevatt, F., & Yelland, S. (2015). An empirical evaluation of ADHD coaching in college students. *Journal of attention disorders*, 19(8), 666-677.). doi: 10.1186/s12991-015-0048-0
- Prior, J. L., Vesentini, G., Michell De Gregorio, J. A., Ferreira, P. H., Hunter, D. J., & Ferreira, M. L. (2023). Health Coaching for Low Back Pain and Hip and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Pain Medicine*, 24(1), 32-51. <https://doi.org/10.1093/pm/pnac099>
- Ribeiro, N., Nguyen, T., Duarte, A. P., de Oliveira, R. T., & Faustino, C. (2020). How managerial coaching promotes employees' affective commitment and individual performance. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 70(8), 2163-2181. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>
- Richardson, J. T. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational research review*, 6(2), 135-147.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.12.001>

- Rollnick, S., & Miller, W. R. (1995). What is motivational interviewing?. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, 23(4), 325-334. DOI:
<https://doi.org/10.1017/S135246580001643X>
- Sacco, W. P., Morrison, A. D., & Malone, J. I. (2004). A brief, regular, proactive telephone “coaching” intervention for diabetes: rationale, description, and preliminary results. *Journal of diabetes and its complications*, 18(2), 113-118. doi: 10.1016/s1056-8727(02)00254-4
- Skinner, B. F. (1988). The operant side of behavior therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 19(3), 171-179. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(88\)90038-9](https://doi.org/10.1016/0005-7916(88)90038-9)
- Sonesh, S. C., Coultas, C. W., Lacerenza, C. N., Marlow, S. L., Benishek, L. E., & Salas, E. (2015). The power of coaching: a meta-analytic investigation. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 8(2), 73-95.
<https://doi.org/10.1080/17521882.2015.1071418>
- Spek, V., Cuijpers, P. I. M., Nyklíček, I., Riper, H., Keyzer, J., & Pop, V. (2007). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis. *Psychological medicine*, 37(3), 319-328. DOI:
<https://doi.org/10.1017/S0033291706008944>
- Spence, G. B., & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 185-194. <https://doi.org/10.1080/17439760701228896>
- Spinelli, E. (2008). Coaching and therapy: Similarities and divergences. *International Coaching Psychology Review*. 3(3), 241–249.
- Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational

context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1-18.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2013.837499>

Tolin, D. F. (2010). Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies?: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(6), 710-720.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.05.003>

Tracey, T. J., & Kokotovic, A. M. (1989). Factor structure of the working alliance inventory. *Psychological Assessment: A journal of consulting and clinical psychology*, 1(3), 207.

<https://doi.org/10.1037/1040-3590.1.3.207>

Wang, Q., Lai, Y. L., Xu, X., & McDowall, A. (2022). The effectiveness of workplace coaching: a meta-analysis of contemporary psychologically informed coaching approaches. *Journal of Work-Applied Management*, 14(1), 77-101.

<https://doi.org/10.1108/JWAM-04-2021-0030>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Whitmore, J. (1996). *Coaching for performance*. N. Brealey Pub..

Wilks, C.R., Auerbach, R.P., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Ebert D.D., Green, J.G., Mellins, C.A., Mortier, P., Sadikova E., Sampson, N.A., Kessler, R.C. (2020). The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009>