

Наумцева Елена Александровна

канд. психол. наук, доцент

Антонова Наталья Викторовна

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»

г. Москва

DOI 10.31483/r-138117

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ МОДЕЛИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОУЧИНГА PRACTICE

***Аннотация:** в статье представлены результаты оценки эффективности модели когнитивно-поведенческого коучинга PRACTICE. Для оценки эффективности применялся план с повторными измерениями. Обработка данных производилась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова и критерия Вилкоксона. Результаты: коуч-сессии, проведенные по модели PRACTICE, приводят к позитивному сдвигу в уровне личной эффективности ($z = 137,5$, $p = 0,023$) и уровне самоорганизации коучи ($z = 88$, $p = 0.025$). Исследование является первой оценкой эффективности модели когнитивно-поведенческого коучинга PRACTICE и создает базу для дальнейших сравнительных исследований в области психологии коучинга.*

***Ключевые слова:** психология коучинга, когнитивно-поведенческий коучинг, модель коучинга PRACTICE, оценка эффективности коучинга.*

Введение

Когнитивно-поведенческий коучинг активно развивается как направление практики. При этом когнитивно-поведенческий коучинг является одним из самых обоснованных научно подходов в сравнении с другими в силу своей структурированности [1]. Однако коучинг продолжает оставаться областью, требующей внимания исследователей [11]. В настоящий момент актуальной задачей психологии коучинга можно назвать оценку эффективности разработанных

моделей, и построение на основе этой оценки протоколов коучинга с доказанной эффективностью.

Описание проблематики

В когнитивно-поведенческом коучинге применяется определенный круг моделей: ABC(DEFG), GRAPE, PRACTICE, CBEC, PEC, RET, PRACTICE CBTC. При этом модель PRACTICE основана на принципах и когнитивно-поведенческого, и ориентированного на решение подходов [5; 7].

Модель PRACTICE – это разработанный С. Палмером фреймворк для когнитивно-поведенческого коучинга, консультирования и психотерапии, фокусирующий клиента на поиске и реализации решений. В основе модели лежит 7-шаговый процесс, описанный Wasik, дополненный Палмером этапом поиска практико-ориентированных решений [Palmer, 2007].

Основное назначение модели – работа с запросами коучи в области карьеры, принятия решений, разрешения трудностей на работе, ситуаций выбора.

Ниже представлено описание модели (табл. 1).

Таблица 1

Модель PRACTICE

<i>Этап</i>	<i>Вопросы коуча</i>
Problem identification определение проблемы	- В чем проблема или беспокойство? - Что бы вы хотели изменить? - Есть ли исключения, когда это не проблема? - Как вы узнаете, если ситуация улучшится?
Realistic, relevant goals реалистичная цель	Чего вы хотите достичь? Выберите конкретную, измеримую, достижимую, реалистичную цель (цели) с установленными сроками.
Alternative solutions альтернативы решений	Каковы ваши варианты? Запишите возможные пути достижения ваших целей.
Consequences возможные последствия	- Что может случиться? - Насколько полезно каждое возможное решение? - Взвесьте все за и против. Используйте шкалу оценки полезности: 1–10
Target most feasible solution наиболее подходящее решение	Выберите наиболее приемлемое решение (-я)
Implementation of Chosen solution(s) реализация выбранных альтернатив (I+C)	Разбейте решение на управляемые шаги. Сделайте эти шаги

Evaluation оценка успеха (E) и завершение	<ul style="list-style-type: none"> - Насколько это было успешно (по шкале успеха от 1 до 10). Сосредоточьтесь на своем достижении. Чему вы научились? - Можем ли мы закончить коучинг сейчас или вы хотите обсудить другой вопрос или проблему? - Нужно ли скорректировать план достижения цели? - Прощаемся, договариваемся о следующей встрече
--	--

Модель PRACTICE переведена на несколько языков: на португальском ей соответствует модель POSTURA [5; 7] и POSITIVO, на датском PRAKSIS [10], на испанском IDEACION [Sánchez-Mora, 2012]. Эти версии уточняют вопросы коучинга на языке носителей и предлагают формулировать название модели в виде запоминающихся акронимов. Однако процедура оценки эффективности модели не производилась ни в англоязычном варианте, ни на других языках.

Цель этого исследования – провести оценку эффективности модели по психологическим переменным, связанным с личной эффективностью.

Дизайн исследования

В данном исследовании был использован план с повторными измерениями.

В качестве выборки были отобраны 19 пар коуч-коучи в рамках учебного курса по коучингу. Коуч, студент психологического факультета, проводил одну коучинговую сессию по запросу, связанному с рабочим и профессиональным контекстом коучи.

Клиенты коучинга отвечали на вопросы опросника онлайн до сессии коучинга с применением модели PRACTICE и в течение 3–5 дней после сессии.

При заключении коучингового контракта коучи давал согласие на участие в исследовании. Один бланк был отсеян из-за неполноты данных. Таким образом, в выборку вошло 18 ответов.

Для оценки эффективности модели PRACTICE в ходе коучинговой сессии была использована методика «Оценка личной эффективности» [3]. Методика имеет хорошие показатели ретестовой надежности (Spearman-Brown index 0.868), показатель альфа Кронбаха 0.72.

Методика состоит из 28 пунктов, объединенных в 7 шкал, соответствующих модели личной эффективности С. Кови (табл. 2).

Методика «Оценка личной эффективности»

Шкала методики	Содержание	Пример пункта
Шкала «Локус контроля»	Раскрывает степень проактивности	«Я считаю, что мой успех зависит от меня»
Шкала «Целенаправленность»	раскрывает ориентацию на результат	«Я всегда четко и ясно формулирую цель»
Шкала «Самоорганизация»	Раскрывает ориентацию на планирование	«Я считаю себя дисциплинированным человеком»
Шкала «Уверенность в себе»	Раскрывает установку по принципу «Выигрыш-выигрыш» (<i>win-win thinking</i>)	«Я ни при каких обстоятельствах не отступаю от своих моральных принципов»
Шкала «Уровень эмпатии»	раскрывает установку на эмпатию в коммуникации	«Я всегда замечаю, когда у собеседника меняется настроение»
Шкала «Кооперация»	Отражает установку на сотрудничество	«Работая в команде, я всегда задумываюсь о том, как чему стремятся другие члены команды»
Шкала «Мотивация к саморазвитию»	Отражает установку на постоянное развитие	«Я всегда стремлюсь узнавать что-то новое»

Для оценки различий мы произвели корреляционный анализ и применили критерий Вилкоксона для зависимых выборок. Расчеты производились при помощи SPSS Statistics 21.

Результаты

Тест Вилкоксона (табл. 3) показал, что общий результат по шкале личной эффективности после коуч-сессии ($M = 100$) значимо выше, чем результат до сессии ($M = 89,5$), $z = 137,5$, $p = 0,023$.

Результаты теста Вилкоксона

Шкала	z	p	Медиана до коуч-сессии	Медиана после коуч-сессии	
Локус контроля	55	0,199	14	15,5	Различия не значимы
Целенаправленность	110	0,109	12,5	15	Различия не значимы
Самоорганизация	88	0,025	10,5	13	Различия значимы
Уверенность в себе	101	0,221	13,5	13,5	Различия не значимы
Уровень эмпатии	16	0,438	16	15,5	Различия не значимы

Кооперация	44	0,685	14	14	Различия не значимы
Мотивация к саморазвитию	63,5	0,54	13	14	Различия не значимы
Общий балл	137,5	0,023	89,5	100	Различия значимы

Статистически значимые различия тест Вилкоксона показал также по шкале «Самоорганизация»: результаты после коуч-сессии ($M = 13$) выше, чем до нее ($M = 10,5$), $z = 88$, $p = 0.025$.

Мы не обнаружили статистически значимых различий результатов до и после коуч-сессии по таким шкалам, как «Локус контроля» ($z = 55$, $p = 0,199$), «Целенаправленность» ($z = 110$, $p = 0,109$), «Уверенность в себе» ($z = 101$, $p = 0,221$), «Уровень эмпатии» ($z = 16$, $p = 0,438$), «Кооперация» ($z = 44$, $p = 0,685$), «Мотивация к саморазвитию» ($z = 63,5$, $p = 0,54$).

Для уточнения анализа был произведен расчет коэффициента корреляции Спирмена для всех шкал до и после коуч-сессии (табл. 4).

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа

Шкала	Средние до коуч-сессии	Средние после коуч-сессии	Коэффициент корреляции Спирмена
Локус контроля	13,7778	14,3333	0,851**
Целенаправленность	12,0556	13,3333	0,326
Самоорганизация	10,6111	12,0000	0,625**
Уверенность в себе	12,4444	12,7778	0,758**
Уровень эмпатии	14,3889	14,1111	0,860**
Кооперация	12,3333	12,5000	0,765**
Мотивация к саморазвитию	11,5556	12,8333	0,752**
Общий балл	87,1667	91,8889	0,581*

***Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).*

**Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).*

Для таких шкал, как «Локус контроля» ($r = 0,85$, $p < 0,01$), «Уверенность в себе» ($r = 0,76$, $p < 0,01$), «Уровень эмпатии» ($r = 0,86$, $p < 0,01$), «Кооперация» ($r = 0,77$, $p < 0,01$), «Мотивация к саморазвитию» ($r = 0,75$, $p < 0,01$) мы получили коэффициенты корреляции Спирмена, отражающие довольно тесную

положительную связь показателей до и после коуч-сессии. И это сочетается с результатами теста Вилкоксона.

В то время как связь между показателями по шкале «Целенаправленность» довольно слабая, не значимая статистически ($r = 0,33$, $p > 0,05$). Возможно, тут тоже может быть обнаружен положительный сдвиг, но для этого требуются дополнительные исследования на более объемной выборке.

Заключение

Результаты показывают, что коуч-сессии, проведенные по модели PRACTICE, приводят к позитивному сдвигу в уровне личной эффективности. То есть клиенты коучей в результате сессии видят больше возможностей в достижении личных целей при использовании меньшего количества ресурсов. Однократное применение модели PRACTICE приводит к позитивному сдвигу в оценке уровня самоорганизации. То есть клиенты коучинга испытывают бóльшую легкость в расстановке приоритетов, оценивают себя как более дисциплинированных и ответственных после коуч-сессии.

К ограничениям данного исследования можно отнести следующее:

- оценка производилась на довольно ограниченной выборке;
- коучи проводили одну сессию. Это довольно ограниченная интервенция.

В качестве дальнейших шагов можно наметить следующее:

- оценить эффективность применения модели PRACTICE для программы коучинга
- сформировать протокол коучинга, сфокусированный на кооперации, уровне эмпатии, целенаправленности и мотивации к саморазвитию

Данное исследование является первой оценкой эффективности модели PRACTICE и создает базу для дальнейших подобных работ в области психологии коучинга. Сопоставительный анализ эффективности различных моделей коучинга входит в круг исследовательских вопросов психологии коучинга [4].

Список литературы

1. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова,

Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. №1. – С. 94–103. – DOI 10.17759/jmfp.2022110109. EDN SYKMTK

2. Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности / С. Кови. – 583 с. – ISBN 9785961420210.

3. Antonova N.V. The problem of coaching effectiveness evaluation: creation of instrument for personal efficiency measuring / N.V. Antonova, E.A. Razgon // Business Psychology in International Perspective: Theory and Practice – Moscow: HSE, 2022. – Pp. 390–401. – ISBN 9785961420210. – DOI 10.17323/978-5-7598-2571-5.

4. Cavanagh M. Evidence-Based Coaching: Theory, Research and Practice from the Behavioural Sciences / M. Cavanagh, A. Grant, T. Kemp. – 216 p. – ISBN 978-1875378579.

5. Dias G. Integrating Positive Psychology and the Solution-Focused Approach with Cognitive-Behavioural Coaching: the Integrative Cognitive-Behavioural Coaching Model / G. Dias, S. Palmer, A. Nardi // European Journal of Applied Positive Psychology. 2017. No. 1. Pp. 1–8. ISSN 2397-7116.

6. Palmer S. PRACTICE: A model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management // The Coaching Psychologist. 2007. Т. 3. No. 2. Pp. 71–77.

7. Palmer S. Towards the practice of coaching and coaching psychology in Brazil: the adaptation of the PRACTICE model to the Portuguese language / S. Palmer, G. Dias, A. Nardi // Coaching Psychology International. 2011. Т. 4. No. 1. Pp. 10–14. ISSN 1758–7719.

8. Palmer S. Revisiting the «P» in the PRACTICE coaching model // The Coaching Psychologist. 2021. Т. 7. No. 2. Pp. 323–326. DOI 10.1002/9781119835714.ch32.

9. The PRACTICE Coaching model adapted to the Spanish language. From PRACTICE to IDEACIÓN / S. Palmer, M. García, C. Ballabriga [et al.] // Coaching Psychology International. 2012. Т. 5. No. 1. Pp. 2–6.

10. Palmer S. From Practice to Praxis – models in Danish coaching psychology / S. Palmer, O. Spaten, A. I. Kyndesen // Coaching Psychology International. – 2012. – Т. 5. No. 1. Pp. 7–12. ISSN 1758-7719.

11. Tomoiagă C. Is cognitive-behavioral coaching an empirically supported approach to coaching? a meta-analysis to investigate its outcomes and moderators / C. Tomoiagă, O. David // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. – 2023. T. 41. No. 1. Pp. 1–22. DOI 10.1007/s10942-023-00498-y.

12. Wasik B. Teaching Parents Effective Problem-Solving: A Handbook for Professionals / Unpublished manuscript.