

*Ежиков Алексей Юрьевич*

руководитель секции «Коучинг»

Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии

г. Москва

DOI 10.31483/r-167708

## **К РАЗРАБОТКЕ МНОГОКРИТЕРИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ НАУЧНОЙ ОБОСНОВАННОСТИ КОУЧИНГОВЫХ ПОДХОДОВ**

*Аннотация:* развитие коучинга как практической деятельности опережает развитие инструментов оценки его научной обоснованности, а сама «научная обоснованность» всё чаще используется как маркетинговый аргумент. Существующие системы градации доказательности, такие как эмпирически поддерживаемые терапии (EST), GRADE, уровни Оксфордского центра доказательной медицины (OCEBM), градации Рабочей группы США по профилактике (USPSTF), разрабатывались для медицины и клинической психологии и при переносе на коучинг обнаруживают существенные ограничения. Они оценивают преимущественно эмпирический эффект и не учитывают теоретическую обоснованность, прозрачность исследовательского процесса, реакцию подхода на критику и влияние коммерческих интересов. В статье представлена «лестничная модель SABCP» – методологический инструмент на ранней стадии разработки, интегрирующий семь взвешенных критериев и относящий практику к одному из пяти уровней: от S (превосходная научная обоснованность) до P (псевдонаука или опровергнуто). Описаны критерии, уровни, процедура оценки и рекомендации по интерпретации результатов для разных аудиторий. Для пробной проверки модели проведена пилотная оценка классического когнитивно-поведенческого коучинга (КПК), получившего суммарно 66,25% или уровень А («сильная обоснованность»). Наиболее сильной стороной КПК оказалась эмпирическая база (75%) при наличии специфического мета-анализа, к зонам развития отнесены воспроизводимость (40%), независимость от коммерческих интересов

(45%) и прозрачность (50%). Обсуждаются стратегии повышения уровня коучинговых практик, ограничения модели и направления её дальнейшей валидации.

**Ключевые слова:** коучинг, когнитивно-поведенческий коучинг, доказательная практика, уровни доказательности, научная обоснованность, мета-наука, оценка эффективности, GRADE, психология коучинга, демаркация псевдонауки.

### *Введение.*

Коучинг за последние два десятилетия превратился из нишевой практики в массовую помогающую профессию, применяемую в развитии руководителей, личностном росте, образовании и здравоохранении. Обобщённая эффективность коучинга как практики уверенно подтверждается более, чем десятью годами мета-аналитических исследований, агрегирующих данные о различных видах эффектов в организационном и жизненном контекстах [6; 16]. Этот рост сопровождается запросом на научную обоснованность со стороны потребителей услуги. Одновременно возникает обратная сторона: апелляция к «доказательности коучинга» нередко превращается в маркетинговый ход.

Поле коучинга крайне неоднородно, поэтому общее утверждение об эффективности коучинга нельзя распространять на все виды практики, которые называют или продвигают под названием «коучинг». Одни подходы опираются на устоявшиеся психологические теории и накапливают контролируемые исследования, другие базируются на непроверенных или откровенно псевдонаучных конструктах, в том числе обладающих коммерческой защитой.

Современные исследования не находят значимых корреляций размера эффекта с используемым коучинговым подходом, предполагая, что эффективность практики в целом связана с более общими факторами рабочего альянса и личностей коуча и клиента. Это согласуется с аналогичными данными в смежных антропопрактиках разговорной психотерапии и менторинга [2]. Нужно сказать, что это не позволяет нам уверенно заявить об отсутствии подобных корреляций, но скорее указывает на дополнительные направления прикладных исследований.

В то же время, на практике границы между подходами сохраняются на фундаментальном и методологическом уровнях: моделях личности клиента, теоретических основах процессов изменений, моделях компетенций, методиках подготовки специалистов, методах проведения сессий, предпочтительных инструментах для интервенций, и так далее. Поэтому надёжные инструменты оценки научной обоснованности отдельных подходов необходимы как для защиты потребителей и повышения профессионализма, так и для принятия информированных решений специалистами и организациями.

Классические системы градации доказательности создавались под иные задачи. Они хорошо работают там, где предметом оценки является эффект конкретного клинического вмешательства при конкретном расстройстве, измеряемый в рандомизированных контролируемых исследованиях (РКИ). Коучинг же представляет собой сложную, контекстно-зависимую интервенцию, доказательная база которой пока ограничена, а теоретические и контекстуальные аспекты выходят на первый план. Перенос медицинских систем на это поле даёт либо завышенно-снискнительную, либо неоправданно строгую оценку, не учитывающую специфику области.

Настоящая статья преследует две цели. Во-первых, представить «лестничную модель SABCP», разрабатываемую как комплементарный инструмент оценки общей научной валидности коучинговых подходов с поправкой на текущую зрелость доказательной базы поля. Во-вторых, продемонстрировать работоспособность модели на пилотной оценке классического когнитивно-поведенческого коучинга (КПК; англ. cognitive-behavioural coaching, CBC). КПК выбран как удобный тестовый случай, поскольку он напрямую наследует теоретическую базу и методический аппарат когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) – одной из наиболее изученных и эмпирически подтверждённых психотерапевтических традиций [8; 13]. Если модель адекватна, она должна одновременно зафиксировать и относительную силу подхода, и его слабые места.

Цели разрабатываемой модели:

- классифицировать практики по силе и качеству их научной доказательной базы;
- интегрировать мета-научные принципы (воспроизводимость, прозрачность, учёт смещений) в процесс оценки;
- учитывать не только эмпирическую эффективность, но и теоретическую обоснованность, реакцию на критику и потенциальные коммерческие конфликты интересов;
- чётко идентифицировать псевдонаучные или опровергнутые подходы;
- предлагать операционализируемые траектории развития практик;
- информировать специалистов, клиентов и исследователей о текущем статусе научной обоснованности разных подходов, сохраняя при этом высокий стандарт для высшего уровня, сопоставимый с хорошо изученными терапевтическими подходами (например, КПТ).

*Существующие системы оценки доказательности и их ограничения для коучинга.*

Прежде чем обосновывать новый инструмент, очертим ландшафт уже существующих. Наиболее влиятельны четыре системы.

1. Эмпирически поддерживаемые терапии (Empirically Supported Treatments, EST). Инициатива Отделения 12 Американской психологической ассоциации, запущенная в середине 1990-х годов [9]. Статус «хорошо обоснованной» терапии присваивается при наличии не менее двух качественных РКИ от независимых групп, демонстрирующих превосходство над плацебо или эквивалентность установленному лечению, при условии обоснования и чёткого описания выборки. EST подвергается обоснованной критике за методологический редукционизм, ограниченную внешнюю валидность и игнорирование «общих факторов» терапии (в частности, рабочего альянса); на эту критику отвечает обновлённая модель EST [12].

2. GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation) оценивает уверенность в оценках эффекта по конкретным исходам, разделяя качество доказательств (высокое / умеренное / низкое / очень низкое) и силу

рекомендаций [5]. РКИ стартуют с высокого уровня, наблюдательные исследования с низкого. Уровень понижается за риск систематических ошибок, несогласованность, непрямоту, неточность и публикационное смещение. Система GRADE широко принята в здравоохранении (её используют, в частности, ВОЗ и Cochrane), но она оценивает именно эмпирический эффект, не вынося суждений о теоретической состоятельности подхода.

3. Уровни Оксфордского центра доказательной медицины (OCEBM) представляют собой иерархию типов исследований, ранжированных по способности минимизировать смещение [7]. Это простая эвристика для клиницистов, не заменяющая критической оценки качества внутри каждого уровня.

4. Градации Рабочей группы США по профилактическим услугам (USPSTF) оценивают чистую пользу (баланс пользы и вреда) профилактических услуг с учётом уверенности в этой оценке [14]. Система применяется в узкой области профилактики в первичной медицинской помощи.

Общая черта всех четырёх систем: они предлагают градацию от «недостаточно доказательств» до «сильные доказательства пользы», но не содержат критериев теоретической обоснованности, прозрачности, реакции на критику и коммерческого влияния. В развивающейся области коучинга именно эти факторы критически важны. Кроме того, ни одна из систем не предусматривает явной категории для псевдонаучных или опровергнутых подходов. Они лишь констатируют отсутствие или слабость доказательств, тогда как поле коучинга нуждается в активной демаркации науки от её имитации.

*Лестничная модель SABCP: критерии и уровни.*

Предлагаемая лестничная модель SABCP отвечает на эти ограничения, опираясь на принципы мета-науки – научного изучения самой науки, фокусирующегося на воспроизводимости, прозрачности и выявлении систематических ошибок. Модель не заменяет GRADE или USPSTF, а дополняет их, предлагая оценку общей научной валидности практики с поправкой на среднюю зрелость доказательной базы оцениваемой области.

Модель использует семь критериев с ориентировочными весами.

1. Эмпирическая база (30%): объём и методологическое качество первичных исследований (РКИ, контролируемые, квазиэкспериментальные, наблюдательные и медиационные исследования), оцениваемых стандартизированными инструментами риска систематических ошибок (например, Cochrane RoB 2, ROB-INS-I) [10]; учитываются размеры выборок, статистическая мощность и точность оценок эффекта.

2. Синтез доказательств (25%): наличие, качество и согласованность систематических обзоров и мета-анализов (оценка по AMSTAR 2, полнота отчётности по PRISMA), а также риск публикационного смещения; необъяснённая гетерогенность снижает оценку.

3. Воспроизводимость и репликации (5%): свидетельства независимой (прямой или концептуальной) репликации ключевых результатов и возможность повторного анализа за счёт открытых данных, с поправкой на то, что прямые репликации в коучинге пока крайне редки.

4. Теоретическая обоснованность и правдоподобность (15%): внутренняя согласованность, проверяемость и соответствие теории установленным научным знаниям, наличие эмпирических подтверждений механизмов изменения; оценка снижается для непроверяемых, нефальсифицируемых или псевдонаучных конструкций.

5. Прозрачность и практики открытой науки (5%): ясность изложения методов, предварительная регистрация, открытый доступ к материалам и данным (желательный, но не обязательный стандарт для уровней ниже S).

6. Научная критика и развитие (15%): признание противоречивых данных, адекватность реакции на критику, способность подхода к самокоррекции и модификации моделей на основе данных.

7. Независимость от коммерческих интересов (5%): раскрытие конфликтов интересов, риск смещения исследовательской повестки (особенно для брендированных и сертифицируемых подходов), соответствие рекламных заявлений доказательной базе именно этого подхода.

На основе комплексной (не механической) оценки по семи критериям практике присваивается один из пяти уровней:

– S (превосходная обоснованность): наивысший уровень, сопоставимый с лучшими доказательными практиками смежных дисциплин. 5+ качественных РКИ (низкий RoV) от разных групп с консистентными эффектами, 2+ подтверждающих мета-анализа, продемонстрированная репликация, сильная проверяемая теория, открытая наука как норма. Суммарный балл  $\geq 80\%$ . Стандарт остаётся высоким независимо от средней зрелости области;

– A (сильная обоснованность): убедительные доказательства, реалистично достижимые для передовых подходов научно обоснованного коучинга. 2+ качественных РКИ или одно РКИ и сильные контролируемые исследования, минимум один качественный мета-анализ, правдоподобная теория с некоторыми данными о механизмах. Суммарный балл  $\geq 65\%$ ;

– B (перспективная обоснованность): предварительные положительные данные. Хотя бы одно РКИ или несколько качественных контролируемых исследований, правдоподобная теория при ограниченной поддержке механизмов, отсутствие качественных мета-анализов. Суммарный балл  $\geq 50\%$ . Типичный уровень для многих активно развивающихся подходов;

– C (ограниченная обоснованность): мало доказательств (неконтролируемые или описательные исследования), но подход демонстрирует научную ориентацию и проверяемую теорию. Суммарный балл  $\geq 35\%$ ;

– P (псевдонаука или опровергнуто): подход опирается на псевдонаучные или нефальсифицируемые конструкты, противоречит научным данным либо последовательно демонстрирует неэффективность; критика игнорируется, заявления превышают доказательную базу. Балл  $< 35\%$ . Уровень присваивается при наличии хотя бы одного из перечисленных признаков.

Принципиально, что стандарт уровня S остаётся неизменно высоким независимо от средней зрелости области, тогда как уровни B и C откалиброваны под реальное состояние доказательной базы коучинга. Ключевое качественное различие проходит между уровнями C и P: C означает раннюю стадию научно

ориентированного подхода, Р указывает на активное или скрытое противоречие принципам научного знания.

*Позиционирование SABCP среди существующих систем.*

Во-первых, модель выводит на уровень самостоятельных критериев те факторы, которые в других системах трактуются лишь как источники смещения: теоретическую обоснованность, прозрачность, реакцию на критику и коммерческое влияние. Это отражает более широкое понимание научной валидности. Не только «что работает», но и «почему это должно работать», «насколько открыт процесс» и «какие внешние факторы могут исказить результаты». Тем самым модель прямо отвечает на классическую критику EST за игнорирование теории и контекста [12].

Во-вторых, введение уровня Р придаёт модели демаркационную функцию, отсутствующую у GRADE, OCEBM и USPSTF. Упомянутые системы говорят «доказательств недостаточно» или «пользы нет», тогда как уровень Р утверждает «это несовместимо с научными принципами». Для поля коучинга, где псевдонаучные методы активно продвигаются, такая функция представляется практически значимой.

Концептуальное (не прямое) сопоставление показывает, что уровень S SABCP приблизительно соответствует «высокой уверенности» GRADE и статусу «хорошо обоснованной терапии» EST, но требует дополнительно сильной теории и прозрачности. Уровень В соответствует «низкой уверенности» GRADE, а уровень Р качественно выходит за рамки самых низких градаций других систем. Прямое соотнесение затруднено различием измеряемых конструктов, поскольку EST измеряет эмпирическую эффективность, GRADE – уверенность в эффекте, OCEBM – ранг дизайна, USPSTF – чистую пользу, а SABCP – общую научную валидность.

*Предлагаемый процесс оценки.*

Для надёжности и воспроизводимости оценки предлагается следующая процедура из семи шагов.

1. Систематический сбор информации по всем семи критериям, желательно с участием практиков и исследователей, представляющих оцениваемый подход.
2. Независимая оценка минимум двумя экспертами, не являющимися представителями подхода.
3. Квантификация показателей по каждому критерию.
4. Проверка пороговых значений для определения уровня.
5. Согласование итоговой оценки при расхождениях между экспертами.
6. Документирование обоснования для присвоенного уровня.
7. Периодический пересмотр оценки при появлении новых данных (рекомендуется каждые два-три года).

Участие представителей подхода на этапе сбора информации повышает полноту данных, а требование независимости экспертов на этапе оценки снижает риск смещения в пользу подхода. Документирование обоснований обеспечивает прозрачность и позволяет оспаривать или уточнять оценку по мере накопления данных.

*Пилотное применение модели к когнитивно-поведенческому коучингу.*

Когнитивно-поведенческий коучинг сложился как самостоятельный интегративный подход на базе рационально-эмоционально-поведенческой терапии А. Эллиса и когнитивной терапии А. Бека, адаптированных для неклинических популяций [8]. Его методический аппарат включает модели ABCDEF и SPACE, семишаговый алгоритм PRACTICE, различие «мыслей, мешающих результату» и «мыслей, способствующих результату» [8]. Ключевое отличие от КПТ – смещение фокуса с изменения глубинных схем на достижение целей и работа с клиентами без психиатрических диагнозов [1; 3; 13].

Пилотная покритериальная оценка КПК по модели SABCP представлена в следующей таблице.

Таблица

Критерий	Вес	Обоснование	Балл	Взв. балл
Эмпирическая база	30%	Несколько мета-анализов и РКИ подтверждают эффективность.	75%	22,5

		Методологические недостатки, преобладание самоотчётов		
Синтез доказательств	25%	Существует мета-анализ, специфически посвящённый КПК [13], плюс включение в другие мета-анализы. Качество варьируется, гетерогенность результатов, признаки публикационного смещения	70%	17,5
Воспроизводимость	5%	Мало свидетельств прямых независимых репликаций. Статус воспроизводимости неясен из-за отсутствия данных об открытой науке	40%	2,0
Теоретическая обоснованность	15%	Сильная связь с научно обоснованными теориями КПТ. Чёткие модели и техники. Недостаточно уникальная теоретическая база, ограниченная эмпирическая проверка в коучинге	65%	9,75
Прозрачность	5%	Нет конкретных данных. Предварительная регистрация и открытые данные не являются стандартом	50%	2,5
Научная критика и развитие	15%	Развитие интегративных подходов (с позитивной психологией, ориентированным на решение подходом), признание ограничений, конкретные предложения для будущих исследований. Ограниченные данные	65%	9,75
Независимость от коммерческих интересов	5%	Широкая популярность в корпоративном секторе. Часть исследований спонсируется организациями, предоставляющими коучинговые услуги	45%	2,25
Итог	100%			66,25%

Суммарный балл составляет 66,25%, что соответствует уровню А «сильная обоснованность», превышая порог в 65%. Профиль оценки информативен. Наиболее сильной стороной КПК является эмпирическая база (75%), так как подход опирается на ряд РКИ и контролируемых исследований, а первый мета-анализ, специально посвящённый когнитивно-поведенческому коучингу, зафиксировал умеренный общий эффект ( $g = 0,499$ ) с крупным эффектом по поведенческим исходам, прежде всего по производительности [13]. Основополагающее исследование Гранта на материале лайф-коучинга, интегрирующего когнитивно-поведенческий подход, ранее продемонстрировало большой эффект по достижению целей и улучшение показателей психического благополучия, хотя и в дизайне без контрольной группы [4]. Крупный мета-анализ Ван и коллег сравнивал эффекты различных подходов на коучинг, включая КПК [15].

Теоретическая обоснованность (65%) высока за счёт прямого наследования аппарата КПТ, одной из наиболее проработанных традиций [8, 11], но снижена тем, что собственная теоретическая база КПК недостаточно уникальна, а её специфические для коучинга механизмы эмпирически проверены ограниченно. К наиболее слабым местам подхода можно отнести мета-научные: воспроизводимость (40%) из-за дефицита прямых независимых репликаций и неясного статуса практик открытой науки; независимость от коммерческих интересов (45%) в силу широкой коммерциализации в корпоративном секторе и спонсирования части исследований провайдерами услуг; прозрачность (50%), не достигшая стандарта предварительной регистрации и открытых данных.

Итоговая оценка 66,25% лишь немного превышает порог уровня А, а основной вклад вносит эмпирическая база с весом 30%. Это означает, что статус А для КПК устойчив лишь при подтверждении высокой оценки эмпирической базы и чувствителен к пересмотру отдельных критериев. Оценка носит предварительный характер и выполнена в иллюстративных целях для демонстрации работоспособности модели, а не как окончательный вердикт о подходе.

*Рекомендации по интерпретации.*

Результаты оценки по модели SABCP адресованы одновременно нескольким аудиториям.

1. Исследователям для выявления пробелов в доказательной базе и определения приоритетных направлений исследований, повышающих уровень практики.
2. Практикующим специалистам для осознанного выбора методов с учётом доказательной базы и информированного согласия клиентов.
3. Клиентам и организациям как критерии оценки предлагаемых услуг и основа для принятия информированных решений.
4. Разработчикам обучающих программ и преподавателям как ориентир для создания и улучшения программ, основанных на наилучших научных свидетельствах.

Применительно к КПК это означает, что практик может опираться на подход как на один из наиболее обоснованных в коучинге, одновременно сознавая дефицит независимых репликаций. Исследователю модель указывает в качестве приоритета на устранение именно мета-научных слабостей.

*Стратегии повышения уровня практики.*

Модель задаёт не только статичную оценку, но и описывает возможные траектории развития практики. Переход с уровня С на В требует проведения контролируемых исследований с адекватным дизайном, эмпирической проверки ключевых теоретических положений и повышения прозрачности методов и материалов. Для перехода с В на А необходимы высококачественные РКИ с адекватной мощностью, независимая репликация основных результатов, систематический обзор и мета-анализ имеющихся данных. Чтобы достичь уровня S, требуется расширять базу за счёт множественных РКИ от разных групп, внедрять практики открытой науки, систематически изучать механизмы действия, демонстрировать эффективность в различных контекстах и популяциях.

Для когнитивно-поведенческого коучинга, находящегося у нижней границы уровня А, приоритетна траектория закрепления на уровне А с акцентом на устранении выявленных слабых мест: проведении независимых репликаций, внедрении предварительной регистрации и открытых данных, обеспечении независимого финансирования исследований и эмпирической проверке специфических для коучинга механизмов изменений.

*Развитие модели и обсуждение.*

Пилотная оценка подтверждает рабочую гипотезу: модель SABCP способна выдать дифференцированный профиль подхода, разводя сильные стороны (эмпирическая база, синтез доказательств) и слабые (воспроизводимость, прозрачность, независимость), а не плоскую метку. Это её основное преимущество перед одномерными системами градации.

Вместе с тем модель находится на ранней стадии и сталкивается с рядом ограничений. Во-первых, критерии теоретической обоснованности, реакции на критику и независимости от коммерческих интересов содержат неустранимый

элемент экспертного суждения; для надёжного применения требуется разработка операциональных определений и шкал. Во-вторых, веса критериев и пороговые значения уровней заданы ориентировочно и нуждаются в эмпирическом обосновании. В-третьих, сведение многомерной оценки к единственной букве несёт риск упрощения, поэтому за каждым уровнем должно стоять прозрачное критериальное обоснование. В-четвёртых, сама пилотная оценка КПК выполнена в иллюстративном режиме и опирается на ограниченные данные по отдельным критериям.

Дальнейшее развитие модели предполагает четыре направления:

- 1) операционализацию критериев (чёткие определения и шкалы для субъективных критериев);
- 2) валидацию модели (проверку межэкспертной согласованности и применимости на расширенном наборе подходов);
- 3) достижение консенсуса по оценкам различных подходов в профессиональном сообществе;
- 4) публикацию результатов и методологии для открытого обсуждения и критики.

Эти шаги превратят модель из авторского инструмента в общепринятую процедуру оценки.

*Заключение.*

Перенос медицинских систем градации доказательности на коучинг недостаточен. Они оценивают эмпирический эффект, но игнорируют факторы, критически важные для развивающейся и неоднородной области, включая теоретическую обоснованность, прозрачность, реакцию на критику и коммерческое влияние. Лестничная модель SABCP предлагает дополнительный инструмент оценки общей научной валидности, интегрирующий семь критериев и пять уровней с явной демаркацией псевдонауки и прозрачной процедурой оценки. Пилотное применение к классическому когнитивно-поведенческому коучингу дало уровень А (66,25%) с характерным профилем: сильная эмпирическая база и синтез доказательств при слабой воспроизводимости и умеренной зависимости от

коммерческих интересов. Этот результат демонстрирует и работоспособность модели, и её способность превращать разнородные данные о подходе в структурированный, действенный профиль научной обоснованности с указанием конкретных направлений развития. Дальнейшая работа должна сосредоточиться на операционализации критериев, обосновании весов, валидации модели и достижении консенсуса в профессиональном сообществе.

*Заявление об использовании инструментов искусственного интеллекта.*

При подготовке рукописи применялся генеративный ИИ-ассистент Claude Opus 4.7 (Anthropic AI) для систематизации источников, структурирования материала и подготовки черновика текста из материалов выступления на конференции. Концепция исследования, отбор источников, лестничная модель SABCP и пилотная оценка когнитивно-поведенческого коучинга разработаны и проведены автором самостоятельно. Автор проверил все фактические утверждения, числовые данные и библиографические ссылки и несёт полную ответственность за содержание публикации. Инструменты искусственного интеллекта не являются авторами работы.

### *References*

1. Carvalho M., de Matos M.G., Anjos M.H. Cognitive-Behavioural Coaching: Applications to Health and Personal Development Contexts // EC Psychology and Psychiatry. 2018. Vol. 7. No. 3. Pp. 119–129.
2. De Haan E. How Can Coaches Choose Their Approach and Their Interventions Based on the Evidence We Now Have? // Consulting Psychology Journal. 2025. Vol. 77. No. 1. Pp. 84–98. DOI: 10.1037/cpb0000276. EDN: KXLZKE
3. Freitas S. B. De, Habib L. R., Sardinha A. [et al.]. Cognitive-Behavioural Therapy and Cognitive-Behavioural Coaching: Differences and Similarities Between the Two Approaches // Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 2014. Vol. 10. No. 1. Pp. 54–63. DOI: 10.5935/1808-5687.20140008.
4. Grant A. M. The Impact of Life Coaching on Goal Attainment, Metacognition and Mental Health // Social Behavior and Personality. 2003. Vol. 31. No. 3. Pp. 253–264. DOI: 10.2224/sbp.2003.31.3.253.

5. Guyatt G. H., Oxman A. D., Vist G. E [et al.]. GRADE: an emerging consensus on rating quality of evidence and strength of recommendations // *BMJ*. 2008. Vol. 336. P. 924. DOI: 10.1136/bmj.39489.470347.AD.
6. Jones R. J., Woods S. A., Guillaume Y. R. F. The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 89. No. 2. Pp. 249–277. DOI: 10.1111/joop.12119.
7. OCEBM Levels of Evidence / Centre for Evidence-Based Medicine. URL: <https://www.cebm.net/2016/05/ocebm-levels-of-evidence/> (date of request: 03.06.2026).
8. Palmer S., Szymanska K. Cognitive Behavioural Coaching: An Integrative Approach // *Handbook of Coaching Psychology: A Guide for Practitioners* / ed. by S. Palmer, A. Whybrow. London: Routledge, 2007. Pp. 86–117.
9. Society of Clinical Psychology (APA Division 12). Psychological Treatments. URL: <https://societyofclinicalpsychology.org/resources/psychological-treatments/> (date of request: 03.06.2026).
10. Sterne J.A.C., Savović J., Page M.J. [et al.]. RoB 2: a revised tool for assessing risk of bias in randomised trials // *BMJ*. 2019. Vol. 366. P. 14898. DOI: 10.1136/bmj.14898.
11. Theeboom T., Beersma B., van Vianen A.E.M. Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context // *The Journal of Positive Psychology*. 2014. Vol. 9. No. 1. Pp. 1–18. DOI: 10.1080/17439760.2013.837499.
12. Tolin D. F., McKay D., Forman E. M [et al.]. Empirically supported treatment: Recommendations for a new model // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – 2015. Vol. 22. No. 4. Pp. 317–338. DOI: 10.1037/h0101729.
13. Tomoiagă C., David O. 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*. 2023. Vol. 41. Pp. 489–510. DOI: 10.1007/s10942-023-00498-y.

14. U.S. Preventive Services Task Force. Grade Definitions. URL: <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/about-uspstf/methods-and-processes/grade-definitions> (дата обращения: 03.06.2026).

15. Wang Q., Lai Y.-L., Xu X [et al.]. The Effectiveness of Workplace Coaching: A Meta-Analysis of Contemporary Psychologically Informed Coaching Approaches // Journal of Work-Applied Management. 2022. Vol. 14. No. 1. Pp. 77–101. DOI: 10.1108/JWAM-04-2021-0030. EDN: AHNKJJ

16. Woods S.A., Jones R.J., Guillaume Y.R.F. Coaching and Its Effectiveness in Organizations: Reflecting on a Decade of Research, Looking Forward to Future Challenges // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2026. Vol. 99. No. 2. P. e70115. DOI: 10.1111/joop.70115.