

Indhold

Status for tyve års evidens baseret empirisk forskning	7
Dansk evidensbaseret coaching psykologisk forskning	9
Coaching psykologisk forskning i dag	10
Coaching i dag	11
Kan ledercoaching fastholde medarbejdernes tilegnelse af kvalifikationer – transfer?	14
Kan ledercoaching og feedback ændre medarbejderadfærd?	16
Coaching øger modstandskraft og mindsker stress ved medicinstuderendes adgangsprøve	18
Kognitiv adfærds og løsningsfokuseret coaching øger akademiske præstationer	20
Coaching og feedback understøtter læringen af Motiverende Interview for misbrugsmedarbejdere	22
Peer-coaching virker og coaching med ekstern coach virker endnu bedre	24
Sundhedscoaching implementerer sundere adfærd hos ældre	26
Peer-coaching forbedrer lægers evne til at støtte informeret samtykke	28
Coaching reducerer stress på arbejdspladsen	30
Ledercoaching støtter medarbejderne i at indfri deres mål	32
Livscoaching i gruppe forbedrer deltagernes velbefindende og håb	34
Modstandskraft og håb opbygges blandt kvindelige gymnasieelever gennem individuel livscoaching	36
Professionel livscoaching virker langt bedre	

end peer livscoaching	38
Forebyggende coaching intervention øger medarbejdernes generelle velbefindende og mindsker angst	40
Sundhedspersonale anvender effektivt en kombination af mindfulness og (CB-SF) coaching	42
Leder (executive) coaching øger modstandskraft og velbefindende på arbejdspladsen	44
Professionel coaching støtter nye universitetsstuderende og forøger deres velbefindende	46
Coaching forskningens styrker, ligheder, forskelle og svagheder samt perspektiver for fremtidig coaching psykologisk forskning	48
Coaching forskningens styrker, ligheder, forskelle og svagheder	48
Forskningens kvalitet	49
Randomiserede studier	50
Relationen mellem coach og coachée	50
Opsummering af problemstillinger i eksisterende forskning	52
Fremtidig forskning og perspektiver	52
Coaching kun for de velfungerende	53
Målemetoder og anvendt psykologi	53
Kvalitative og kvantitative metoder i forskningen	54
Coaching forskning – en oversigt	57
Tak	75
Referencer	77

Forord

Coaching er blevet en branche for sig på terapi- og selvudviklingsmarkedet – primært et tilbud til velfungerende individer, der ad den vej ønsker at opnå sundhed, velvære, mere personlig udvikling, øget selvtillid og selvværd, forbedrede samarbejdsevner, en større grad af selvledelse eller mindre stress, angst og nedtrykthed. Et tilbud om et rigere fritids- og familieliv og om større tilfredsstillelse og succes i arbejdslivet. Coaching synes da også for mange at være et svar på de belastninger, der opstår, fordi fritid og arbejde begynder at flyde sammen og fordi begge sfærer stiller nye og skærpede krav til individet.

I takt med den stærkt stigende samfunds- og erhvervsmæssige interesse for coaching er den forskningsmæssige interesse for fænomenet ligeledes øget. Den psykologiske forskning har således registreret 94 publikationer om coaching mellem den tidligste fra 1926 og frem til året 2000. Men imellem 2001 og 2010 er der publiceret ikke færre end 437 bidrag. Tallene demonstrerer den stærkt stigende forskningsinteresse i området, men tallene viser også, at området videnskabeligt set fremdeles er nyt og delvis uopdyrket.

Et af de helt afgørende emner, som endnu mangler grundig videnskabelig undersøgelse er: virker coaching? Det drejer sig om

spørgsmål som f.eks.: hvilke former for coaching virker bedst, holder virkningen også på længere sigt, på hvilke problemer har coaching mest gavnlig effekt, på hvilket teoretisk grundlag opnår coaching sine bedste resultater osv.?

Ole Michael Spatens publikation er den første sammenligning af evidensbaseret forskning fra 1990-2010 og den stiller disse spørgsmål og videre: hvordan har de enkelte forskningsbidrag hver især undersøgt fænomenet, hvad har undersøgelsernes forskningsærinde været, hvor mange respondenter er der blevet anvendt og hvilke effekter har disse bidrag dokumenteret?

Sammenligningen har til formål at vise styrker og svagheder i de forskellige undersøgelses design og de første ansatser til, hvad vi på videnskabeligt grundlag kan sige om coachingens positive effekt. Publikationens vigtigste bidrag er imidlertid, at den opridses de problemstillinger og forskningsspørgsmål, som det er relevant for fremtidige effektstudier at undersøge nærmere: f.eks. betydningen af magtforholdet mellem coach og den coachede for coachingens virkning, vigtigheden af at fremme studier der både anvender kvantitative og kvalitative data samt nødvendigheden af at undersøge langtidsvirkningen systematisk.

Christian Jantzen
Institut for Kommunikation og Psykologi
Aalborg Universitet