

ARMONIA™ RESEARCH LAB

PROTOCOLLO DI REVISIONE SISTEMATICA

Quanto durano gli effetti del coaching dopo la fine del percorso?

Una revisione strutturata degli studi con rilevazione di follow-up

Dott. Alessandro Garau

Versione 1.0 · 9 agosto 2026 · Documento di lavoro

1. Razionale

La ricerca sul coaching ha risolto la domanda preliminare: le meta-analisi convergono nel documentare effetti positivi di entità moderata su prestazione, benessere, coping e autoregolazione. Resta aperta la domanda che interessa di più il cliente e che la letteratura ha finora eluso: quanto dura ciò che si ottiene? La quasi totalità degli studi misura al termine dell'intervento e si ferma lì. Le due meta-analisi più recenti sul coaching organizzativo dichiarano esplicitamente di non poter testare il tempo come moderatore, per mancanza di dati primari.

Questa revisione raccoglie e analizza tutti gli studi che una rilevazione post-intervento l'hanno fatta. L'obiettivo non è produrre una stima aggregata di efficacia, che sarebbe metodologicamente insostenibile data l'eterogeneità, ma rispondere a tre domande operative: per quanto tempo si misura, che cosa resta e che cosa si erode, e a quali condizioni il mantenimento è più probabile.

2. Domande della revisione

- D1. Qual è la distribuzione delle finestre di follow-up nella letteratura sul coaching? Fino a quando, di fatto, sappiamo qualcosa?
- D2. Gli effetti si mantengono, si riducono, si rafforzano o svaniscono dopo la fine dell'intervento?
- D3. Il mantenimento varia per tipo di esito (psicologico, comportamentale, fisiologico, performance)?
- D4. Quali caratteristiche dell'intervento si associano a un mantenimento maggiore (durata, intensità, formato, presenza di sessioni di richiamo)?
- D5. Quanto è affidabile questa evidenza, considerati attrito al follow-up e perdita del gruppo di controllo?

3. Criteri di eleggibilità

Dimensione	Inclusione	Esclusione
Popolazione	Adulti che ricevono coaching in qualunque contesto: organizzativo, personale, sanitario, educativo, sportivo	Interventi rivolti a popolazioni cliniche in cui il coaching è indistinguibile dalla psicoterapia
Intervento	Coaching individuale o di gruppo, in presenza, telefonico o digitale, condotto da un professionista o da un sistema strutturato	Sola formazione d'aula; mentoring puro; consulenza; interventi in cui il coaching non è separabile da altre componenti
Confronto	Qualunque (controllo, lista d'attesa, intervento alternativo) oppure nessuno, se lo studio è longitudinale	Nessuna esclusione su questa dimensione
Esiti	Qualunque esito misurato con strumenti dichiarati: psicologico, comportamentale, fisiologico, di prestazione	Sola soddisfazione del cliente per il servizio ricevuto
Disegno	Criterio decisivo: almeno una rilevazione DOPO la fine dell'intervento	Studi solo pre-post. Vengono comunque registrati nel foglio Esclusi perché documentano l'ampiezza della lacuna
Lingua e periodo	Italiano e inglese, dal 2000 a oggi	Altre lingue, per limiti di verifica

4. Fonti e strategia di ricerca

La revisione usa esclusivamente fonti gratuite e accessibili, per scelta metodologica oltre che economica: un lavoro replicabile da chiunque, senza abbonamenti, è più difendibile.

Fonte	Ruolo	Accesso
Europe PMC	Ricerca primaria su letteratura biomedica e comportamentale, include i contenuti PubMed	Libero, anche via API
OpenAlex	Copertura ampia multidisciplinare, ricerca per concetto e citazioni	Libero, anche via API
Semantic Scholar	Recupero incrociato e ricerca delle citazioni successive	Libero
Google Scholar	Recupero della letteratura grigia e delle tesi	Libero
DOAJ e riviste ad accesso aperto	Testi integrali, in particolare IJEBM, Frontiers, PLOS, BMC, SAGE Open	Libero
Unpaywall e CORE	Recupero legale dei testi integrali di articoli altrimenti a pagamento	Libero
Crossref	Verifica delle citazioni e dei DOI	Libero

Stringhe di ricerca, da adattare alla sintassi di ciascuna fonte:

(coaching OR "executive coaching" OR "life coaching" OR "health coaching" OR "workplace coaching")

AND ("follow-up" OR "follow up" OR maintenance OR sustained OR sustainability OR "long-term" OR durability OR persistence)

AND (trial OR randomized OR randomised OR longitudinal OR "controlled study")

Ricerca a ritroso e in avanti: per ogni studio incluso vanno esaminate la bibliografia (a ritroso) e le citazioni successive su Semantic Scholar o OpenAlex (in avanti). Le revisioni esistenti, in particolare la rapid review di Ahmann e colleghi del 2024 sul mantenimento nell'health coaching, vengono usate come fonte di studi primari, non come dato di per sé.

5. Processo di selezione

Screening in due fasi. Prima fase su titolo e abstract, con un solo criterio operativo: lo studio dichiara una rilevazione dopo la fine dell'intervento? In caso di dubbio si passa alla fase successiva. Seconda fase sul testo integrale, con applicazione di tutti i criteri di eleggibilità e registrazione del motivo di esclusione.

Trattandosi di un lavoro individuale, la doppia valutazione indipendente non è possibile. Il presidio adottato al suo posto è la trasparenza: ogni studio escluso in seconda fase viene registrato con il motivo, ogni dato non verificabile alla fonte viene marcato come non verificato invece di essere stimato, e nessuna citazione entra in griglia senza verifica su Crossref o sulla pagina dell'editore. Questa scelta va dichiarata nei limiti dell'articolo che ne deriverà.

6. Estrazione dei dati

Ogni studio incluso viene schedato nel foglio di estrazione con diciotto campi: identificativo, dominio, citazione completa con DOI, disegno, popolazione, numerosità, descrizione dell'intervento, distanza del follow-up dalla fine espressa in mesi, presenza di sessioni di richiamo al follow-up, misure e strumenti, esito al post, esito al follow-up con i numeri, codifica dell'esito, tipo di esito, attrito al follow-up, limiti dichiarati, valutazione di qualità, collegamento verificato.

La codifica dell'esito al follow-up adotta le cinque categorie usate da Ahmann e colleghi (mantenuto pieno, mantenuto parziale, migliorato, non mantenuto, misto), così che i risultati siano confrontabili con quella revisione invece di costituire un sistema isolato.

7. Valutazione della qualità

Per gli studi randomizzati si adotta la logica dei domini del Cochrane Risk of Bias 2 in forma sintetica: randomizzazione, deviazioni dall'intervento, dati mancanti, misurazione dell'esito, selezione del risultato riportato. Per gli studi non randomizzati e longitudinali si valutano quattro elementi: comparabilità iniziale, validità delle misure, gestione dei dati mancanti, controllo dei confondenti.

A questi si aggiungono due criteri specifici di questa revisione, che pesano più degli altri sulla domanda che ci siamo posti: l'attrito al follow-up, con particolare attenzione all'attrito differenziale tra bracci, e la presenza o assenza del gruppo di controllo al follow-up. Molti studi perdono il controllo perché la lista d'attesa riceve l'intervento subito dopo il post: in questi casi il mantenimento osservato è un dato within-subject e non può essere attribuito con certezza al coaching.

8. Piano di sintesi

La sintesi è narrativa strutturata, con tabulazione dei risultati. Non è prevista meta-analisi: l'eterogeneità di popolazioni, interventi, esiti e finestre temporali rende una stima aggregata più fuorviante che informativa, e il numero di studi per singolo esito è troppo basso. Sono previste tre analisi descrittive: distribuzione delle finestre di follow-up; incrocio tra codifica dell'esito e tipo di esito; incrocio tra codifica dell'esito e caratteristiche dell'intervento, in particolare durata, intensità e presenza di richiami.

9. Stato di avanzamento al 9 agosto 2026

Fase	Stato	Numeri
Filone organizzativo (executive, workplace, leadership)	Completato	10 studi inclusi, 8 esclusi registrati
Filone life coaching e health coaching	Completato	11 studi inclusi, 3 esclusi registrati
Filone educativo, sportivo, di carriera e team coaching	Da fare	Atteso: 5-10 studi
Revisioni e meta-analisi che trattano la persistenza	Parziale	Identificate: Ahmann 2024, più due meta-analisi che dichiarano l'assenza del dato
Ricerca a ritroso sulle bibliografie degli inclusi	Da fare	Priorità sui 28 studi primari della revisione di Ahmann
Valutazione formale della qualità	Da fare	Su tutti gli inclusi

Totale attuale: 21 studi inclusi e 11 registrati come esclusi. Finestra di follow-up mediana intorno ai 6 mesi, massima 96 mesi (un solo studio, su registri sanitari nazionali).

10. Risultati preliminari

I dati raccolti finora, da trattare come provvisori fino al completamento dei filoni mancanti, mostrano tre regolarità.

10.1 La finestra di osservazione è corta

La grande maggioranza degli studi con follow-up si ferma tra i 3 e i 6 mesi dalla fine. Oltre i dodici mesi il dato quasi scompare, e l'unico studio a otto anni proviene da registri sanitari nazionali, non da un disegno pensato per la durata. In pratica, sulla persistenza del cambiamento oltre il primo anno la letteratura sul coaching non ha ancora nulla da dire.

10.2 Si mantiene ciò che la persona porta con sé

Il pattern più netto riguarda il tipo di esito. Le risorse psicologiche interne (autoefficacia, capitale psicologico, resilienza, speranza, riduzione del burnout, autocompassione) tendono a reggere a tre, quattro e sei mesi, e in alcuni studi continuano a crescere dopo la fine del percorso. Si erodono invece gli esiti che dipendono dal contesto o dalla fisiologia: engagement e prestazione valutata dai supervisor tornano non significativi a quattro mesi quando l'ambiente di lavoro non cambia; peso, emoglobina glicata e parametri metabolici si attenuano fino a perdere significatività tra i sei e i dodici mesi. È una distinzione con implicazioni pratiche immediate: il coaching modifica in modo relativamente stabile ciò che la persona è diventata capace di fare, molto meno ciò che il sistema attorno a lei continua a richiedere.

10.3 Il mantenimento sembra progettabile

Gli studi con effetti mantenuti in modo più netto condividono alcune caratteristiche: interventi lunghi e a intensità elevata, presenza di sessioni di richiamo, e in un caso un braccio sperimentale dedicato proprio al supporto di follow-up, che ottiene esiti superiori al solo intervento iniziale. All'estremo opposto, un intervento di due sole telefonate produce a cinque mesi un raddoppio dell'accesso ai programmi di prevenzione ma nessun effetto sul rischio cardiovascolare: funziona da innesco, non da

trasformazione. L'ipotesi che ne deriva, e che il protocollo di misurazione ARMONIA è costruito per verificare, è che la persistenza non sia una proprietà spontanea del cambiamento ma una fase da progettare.

10.4 L'avvertenza metodologica

Due problemi ricorrenti indeboliscono l'intera letteratura. Il primo è l'attrito al follow-up, che negli studi esaminati va dal dieci al sessantacinque per cento ed è quasi sempre asimmetrico tra i bracci: chi resta è sistematicamente diverso da chi se ne va, e questo gonfia il mantenimento apparente. Il secondo è la scomparsa del gruppo di controllo, che nella maggior parte dei disegni riceve l'intervento subito dopo il post: al follow-up resta un confronto della persona con se stessa, non con chi non ha ricevuto nulla. Qualunque conclusione di questa revisione dovrà essere formulata dentro questi due limiti, e dirlo apertamente è parte del contributo.

11. Prossimi passi

- Completare il filone educativo, sportivo, di carriera e team coaching.
- Recuperare i 28 studi primari della revisione di Ahmann e verificarli uno per uno alla fonte.
- Ricerca a ritroso e in avanti su tutti gli inclusi.
- Applicare la valutazione di qualità e completare le tre analisi descrittive.
- Redigere il diagramma di flusso PRISMA con i numeri definitivi di identificazione, screening, eleggibilità e inclusione.
- Scrivere l'articolo in inglese e sottoporlo. Target primario: International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. Alternative: Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice; International Coaching Psychology Review; Frontiers in Psychology, sezione Organizational Psychology.

Nota sul valore strategico. Questa revisione documenta una lacuna che il programma di ricerca ARMONIA è già attrezzato a colmare: il protocollo di misurazione longitudinale con rilevazioni a trenta, novanta, centottanta e trecentosessantacinque giorni dalla fine del percorso raccoglie esattamente il dato che la letteratura non ha. Pubblicare prima la revisione e poi i dati significa presentarsi non con un metodo da promuovere, ma con una domanda aperta e la risposta che si sta costruendo.