

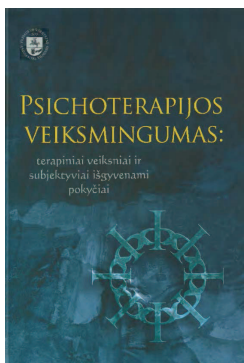
Psichoterapijos veiksmingumas: terapiniai veiksniai ir subjektyviai išgyvenami pokyčiai (sudarytoja G. Gudaitė).

Vilniaus universiteto leidykla, Vilnius, 2014.

ISBN 978-609-459-294-2

Julius BURKAUSKAS, Alicija JUŠKIENĖ, Laima SAPEŽINSKIENĖ, Julius NEVERAUSKAS

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Elgesio medicinos institutas, Palanga, Lietuva



Ši monografija parengta pagal projektą „Psichoterapijos veiksmingumas: asmenybės pokyčių ir juos lemiančių veiksmų analizė“, kurį finansavo Lietuvos mokslo taryba (projekto Nr. MIP-12165). Tai pirmasis sistemingas psichoterapijos veiksmingumo tyrimų rinkinys Lietuvoje, kuriame pateikiamas naujas požiūris į psichoterapijos tyrimus, neabejojant psichoterapijos nauda, tačiau ieškant konkrečių

mechanizmų, kurie padėtų paaiškinti jos veiksmingumą. Monografijos autoriai tikisi, jog ši knyga bus naudinga psichologams ir psichoterapeutams planuojant tolesnius psichoterapijos mokslinius tyrinėjimus, taip pat knyga svarbi tiems, kurie ieško pagalbos.

Siekiant paaiškinti psichoterapijoje dalyvaujančio asmens sveikimo procesą ir išanalizuoti, kokie veiksniai lėmė ilgalaikį psichoterapijos poveikį, mokslininkai taikė tiek kiekybinius, tiek kokybinius tyrimo metodus. Tyrimų rezultatai parodė, kad psichoterapijos proceso vertinimas, pacientų ir psichoterapijos specialistų nuomonės apie tą patį procesą nesutampa. Monografijos autoriai pabrėžia kiekybinių tyrimų silpnąsias puses: per didelį paciento refleksijų apribojimą struktūrizuotais klausimais bei psichoterapijos tyrimo pjūvio vienalaikiškumą, neapimančių sisteminių ir giluminių psichoterapijos aspektų. Psichoterapijos rezultatas daugeliu atveju yra ne stabilus, konkretus rezultatas, bet dinamiškas reiškinys. Todėl suprantama, kodėl monografijoje vystoma daugiau kokybinių tyrimų analizė, kai ypatingas dėmesys skiriamas subjektyvių išgyvenimų psichoterapijos procese giluminiams atskleidimui: individo išgyvenimus neapibrėžtumo ir užsimiršimo fone, netinkamai valdomos agresijos, gilaus destruktivumo, regresyvaus elgesio patirtis.

Monografiją sudaro trys skyriai, nagrinėjantys metodologinius psichoterapijos veiksmingumo klausimus, psichoterapinius pokyčius ir jų prielaidas bei subjektyvų psichoterapinio proceso patyrimą. Monografiją sudaro trys apžvalginiai straipsniai, aptariantys psichoterapijos proceso

tyrimų planavimo užduotis bei jų įgyvendinimo strategijas, subjektyviai reikšmingus psichoterapinius pokyčius ir veiksnius, lyties veiksnio psichoterapijoje tyrimo kryptis; septyni kokybiniai tyrimai, vienas kiekybinis tyrimas ir vienas tyrimas derinantis kokybinius ir kiekybinius tyrimų metodus. Pristatomi moksliniai tyrimai, kuriuose nagrinėjamas psichoterapijos veiksmingumas, taikant įvairias psichoterapijos kryptis (analitinę, psichodinaminę, geštalo, egzistencinę-humanistinę) ir formas (individualią konsultaciją, šokio judesio terapiją, grupinę psichoterapiją, mokomąją psichologinę grupę). Monografija apima daug temų – nuo terapeuto ir paciento santykių iki istorinio kultūrinio palikimo atspindžių individo gyvenime.

Terapeuto ir paciento dinamikos vertinimas yra svarbi psichoterapijos veiksmingumo tyrimų užduotis. Straipsnyje „Kompleksų dinamika ir psichoterapijos veiksmingumo vertinimas“ pateikiama ilgalaikės analitinės psichoterapijos šešių atvejų analizė atskleidžia, kad kompleksų dinamikos vertinimas gali būti vienas iš būdų, kurį galima pasitelkti nagrinėjant šią sudėtingą sritį.

Psichologinės pagalbos prieinamumas ir augančių globos namų vaikų subjektyvios patirties pažinimas analizuojamas straipsnyje „Paauglių, augančių globos namuose, psichologinės grupės veiksmingumo sąsajos su ankstyvąja patirtimi ir kompleksais“. 55 paauglių grupinės terapijos kokybinė analizė rodo, jog patyrimas grupėje paaugliams padeda įveikti trauminį patyrimą ir geriau adaptuotis gyvenime, tapti savarankiškesniais.

Vidinės asmenybės struktūros, įvardijamos kaip asmeniniai kompleksai, jų sąsajos su terapiniais pokyčiais analizuojami straipsnyje „Gelminės psichoterapijos lūkesčių prielaidos ir terapiniai santykiai“. Taikyta kokybinė atvejo analizė ir tirti šeši ilgalaikės (nemažiau trejų metų trukmės) jungstinės psichoterapijos atvejai. Šio tyrimo rezultatai atskleidžia vidinio asmenybinio virsmo sąsajas su naujomis kūrybiškesnėmis, spontaniškesnėmis, laisvesnėmis tapatumo formomis.

Terapinės sąjungos vaidmens tema nagrinėjama straipsnyje „Klientų ir psichologų subjektyvaus terapinės sąjungos vertinimo sąsajos su ilgalaikės psichoterapijos

veiksmingumu“, kur analizuojamos 50 klientų ir jų psichologų porų subjektyvios patirtys terapijoje. Autoriai pabrėžia subjektyvaus kliento vidinio pasaulio supratimo svarbą, siekiant didesnių psichoterapinių pokyčių.

Straipsnyje „Vyrų ir moterų terapinių veiksnių refleksijos: psichoterapijos veiksmingumo kokybinė analizė“ nagrinėjamos keturių vyrų ir keturių moterų analitinės psichoterapijos patirtys. Šis straipsnis papildo anksčiau aprašytą tyrimą, išplėsdamas jo padarytas išvadas: vyrams naudingiausi atrodo su analitine santykio funkcija susiję veiksniai, pavyzdžiui, racionalumas, o moterims – empatinė santykio funkcija. Šis suvokimas yra veikiamas moteriškumo ir vyriškumo kompleksų.

Pykčio pokyčiai retai yra tyrinėjami psichoterapijos kontekste, todėl šioje monografijoje straipsnis „Psichoterapijos istorijos: pykčio raiškos ir dinamikos refleksijos“ papildo šią sritį. Rezultatai gauti, taikant kokybinę teminę analizę septynių moterų psichoterapinę patirtį analitinėje, egzistencinėje – humanistinėje ir geštaltinėje psichoterapijose, trukusiose nuo 1,5 iki 4,5 metų. Tyrimo autoriai teigia, kad sėkmingas darbas su pykčiu gali būti veiksmingos psichoterapijos kriterijus.

Šioje monografijoje pateikiamas vienas tyrimas, analizuojantis dviejų skirtingų psichoterapijos kryptų veiksmingumą („Subjektyvūs psichoterapijos veiksmingumo veiksniai šokio ir judesio bei geštaltinėje terapijoje“). Straipsnio autoriai, apibendrinami gautus tyrimo rezultatus, kelia prielaidą, kad metodas arba teorinė paradigma patys savaime nelemia psichoterapijos veiksmingumo, tačiau turi įtakos tam, kaip klientas subjektyviai jį apibūdina.

Tyrimas, aprašomas straipsnyje „Vilties sužadindimas: psichoterapinio proceso vaizdiniai ir subjektyvių išgyvenimų analizė“, apima 172 asmenų psichoterapines patirtis ir atskleidžia gana platų psichoterapijos patirčių spektrą:

ateities perspektyvos svarbą, vilties motyvą, pasireiškiantį per emocinius pokyčius, pripažįstant savo asmeninį emocinį pasaulį, savojo subjektyvumo reabilitaciją, vidinio pasaulio sklaidos įprasminimą. Tyrimo autoriai, apibendrinami rezultatus, kelia prielaidą, jog psichoterapijos veiksmingumo tyrimuose vilties veiksnys gali būti vienas iš bendrųjų sėkmingos psichoterapijos požymių.

Apie istorinio kultūrinio konteksto poveikį psichoterapijos veiksmingumui kalbama straipsnyje „Sovietinio palikimo atspindžiai individo gyvenime: refleksijos ir psichoterapijos procesas“. 64 ilgalaikės psichoterapijos atvejų analizė rodo, kad išgijimas psichoterapijos metu yra susijęs su prarastų šeimos ryšių ir kultūrinio konteksto atkūrimu.

Apibendrinus galima teigti, kad monografija gana išsamiai pateikia kai kurių psichoterapijos kryptų veiksmingumo tyrimus. Deja, knygoje pasigendama įrodymais pagrįstoje medicinoje ir psichologijoje šiuo metu vyraujančios psichoterapijos krypties – kognityvinės ir elgesio terapijos (KET) psichoterapinių veiksnių veiksmingumo analizės. Būtent kognityvinė ir elgesio terapija jau prieš kelis dešimtmečius praskynė kelią moksliniams tyrimams psichoterapijoje ir jos mokslinis pagrindumas bei efektyvumas įrodytas daugeliu sistemtinių ir gera praktika paremtų tyrimų bei metaanalizėmis šiuo metu nekelia abejonių. KET kontekstas praplėstų analizę ir leistų išsamiau, šiuolaikiškiau apžvelgti psichoterapijos veiksmingumo veiksnis.

Tikimasi, kad monografija paskatins kolegas išsamiau (vadovaujantis psichoterapijos efektyvumo ir veiksmingumo tyrimus apibrėžiančiais standartais) [1, 2] ir plačiau (apimant ir kitas psichoterapijos kryptis, formas ir temas) analizuoti psichoterapijos veiksnių sąsajas su jų teikiama nauda.

LITERATŪRA:

1. Malterud K. Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet* 2001;358:483–8.
2. Boutron I, Moher D, Altman DG, Schulz KF, Ravaud P. Extending the CONSORT statement to randomized trials of nonpharmacologic treatment: explanation and elaboration. *Ann Intern Med* 2008;148:295–309.