

Streszczenie

Cel: Zanalizowano związki między uczestnictwem w psychoterapii prowadzonej przez kształcących się terapeutów a poprawą stanu zdrowia psychicznego. Badano również zjawiska dotyczące procesu terapeutycznego: związki między poprawą zdrowia psychicznego, jakością sojuszu terapeutycznego i oceną jakości sesji terapeutycznych z perspektywy superwizora.

Osoby badane: Grupa 56 pacjentów (47 K, 9 M; średni wiek 34,8 lat [SD=10,6]) cierpiących na zaburzenia depresyjne (28 osób) i adaptacyjne (28 osób), uczestniczących w rocznej psychoterapii prowadzonej przez 15 stażystów (14 K, 1 M).

Procedura badawcza: 15 stażystów (kształcących się psychoterapeutów) zrealizowało 56 rocznych indywidualnych procesów psychoterapeutycznych, przeprowadzając ponad 2600 godzin psychoterapii indywidualnej, korzystając przy tym z 135 godzin superwizji grupowej. Badania miały charakter longitudinalny: przeprowadzono je trzykrotnie: na początku, w połowie oraz pod koniec psychoterapii. Analizowano stan zdrowia psychicznego (GHQ-12), jakość sojuszu terapeutycznego (WAI-S-O) oraz ocenę sesji przez superwizora (SEQ) w trzech pomiarach. Analizy objęły 168 zapisów sesji terapeutycznych spośród 270 sesji superwizowanych.

Wyniki: Roczna psychoterapia depresji i zaburzeń adaptacyjnych prowadzona przez stażystów wiąże się z poprawą zdrowia psychicznego pacjentów. Poprawa zdrowia psychicznego nie wiąże się z zastosowanym paradygmatem terapeutycznym. Jakość sojuszu terapeutycznego wzrasta w przebiegu psychoterapii prowadzonej przez kształcących się psychoterapeutów. Jakość sojuszu terapeutycznego wiąże się w złożony sposób z wystąpieniem poprawy w zakresie zdrowia psychicznego, ze szczególną rolą jakości więzi w psychoterapii (ten czynnik ma potencjalną moc predyktywną). Ocena sesji przez superwizora wiąże się z jakością sojuszu terapeutycznego.

Implikacje: Wyniki przeprowadzonych badań przemawiają za częstszym i powszechniejszym korzystaniem z pracy kształcących się psychoterapeutów, zwłaszcza w publicznym systemie służby zdrowia i pomocy społecznej. Ograniczony w czasie staż psychoterapeutyczny z udziałem superwizora może stanowić wystarczająco bezpieczną i umocowaną empirycznie interwencję psychologiczną, służącą wsparciu osób cierpiących na depresję i zaburzenia adaptacyjne.

Słowa kluczowe: zaburzenia depresyjne i adaptacyjne, sojusz terapeutyczny, staże psychoterapeutyczne, skuteczność psychoterapii, proces psychoterapii, superwizja

Abstract

Goal: Relationships between involvement in trainee-led psychotherapy and improvement

of mental health were analyzed. Particular aspects of psychotherapy process were also explored: interconnections between quality of therapeutic alliance, improvement of mental health and session evaluation from supervisor's perspective.

Subjects: a group of 56 patients (47 F, 9 M; mean age 34,8 [SD=10,6]) suffering from depressive (28 subjects) and adaptive (28 subjects) disorders, involved in a psychotherapy led by 15 trainees (14 F, 1 M).

Research procedure: 15 trainees (psychotherapists in training) conducted 56 one year long individual psychotherapies, 2600 psychotherapy hours in total, under 135 hours of group supervision. The longitudinal research consisted of three measurements: at the beginning, in the middle and at the end of treatment. Subjects' mental health was measured with GHQ-12, therapeutic alliance was measured with WAI-S-O and session evaluation was measured with SEQ. 168 supervised session records were analyzed from the total amount of 270 session records.

Outcome: a one year long trainee-led psychotherapy of depression and adaptive disorders is related with significant improvement of mental health. Therapeutic paradigm is irrelevant for mental health improvement. Quality of a therapeutic alliance increases throughout trainee-led psychotherapies. There are complex relations between mental health improvement and therapeutic alliance, with a crucial role of positive bond as a potentially predictive factor. Session evaluation by supervisor is related with the quality of therapeutic alliance.

Implications: Results suggest that the work of psychotherapy trainees can be more commonly included into public mental health and social care systems. Time limited trainee-led psychotherapy is a safe and empirically grounded psychological intervention in case of depressive and adaptive conditions.

Key words: depression and adjustment disorders, therapeutic alliance, trainee-led psychotherapy, psychotherapy outcome, psychotherapy process, supervision