

EMITA IV konverents: Tõenduspõhine
isikukesksus

Terapeudi ja patsiendi vahelise koostöösuhte hindamise võimalikkusest

Karmen Vool

Tartu 2015

Mis on terapeutilise/abistava suhte
olulisimad aspektid?

Koostöösuhte toimimiseks vajalikke tingimusi on väga põhjalikult uurinud Carl R. Rogers. Tema hinnangul on terapeudi ja patsiendi (Rogersi enda sõnul terapeudi ja kliendi) vahelise tugeva sideme tekkimiseks vajalikud nendevaheline ühilduvus/sobivus (*congruence*), terapeudipoolne tingimusteta positiivne suhtumine patsienti* ning terapeudi empaatia (Rogers, 1957), kusjuures patsiendi* poolt tajutud terapeudi empaatiline hoiak on üks olulisemaid terapeutilise suhte faktoreid.

"The third facilitative aspect of the relationship is empathic understanding. This means that the therapist senses accurately the feelings and personal meanings that the client is experiencing and communicates this understanding to the client. When functioning best, the therapist is so much inside the private world of the other that he or she can clarify not only the meanings of which the client is aware but even those just below the level of awareness. This kind of sensitive, active listening is exceedingly rare in our lives. We think we listen, but very rarely do we listen with real understanding, true empathy. Yet listening, of this very special kind, is one of the most potent forces for change that I know."

Rogers, 1980

- Mittedirektiivne teraapia → kliendikeskne teraapia → isikukeskne teraapia
- Kuna Rogersi põhimõtted sobitusid tema sõnul mitte ainult teraapiasse, vaid ka muudesse kontekstidesse, siis sai tema teooriat kirjeldavaks mõisteks „isikukeskne lähenemine“.



- Sama seisukohta toetavad mitmed autorid (DeGeorge ja Constantino, 2012; Moyers ja Miller, 2012; Hoaas jt., 2011; Bohart jt., 2002; Greenberg jt., 2001; Strupp, 1992). Jurkovitchi ja kolleegide (2000) ning Wynni ja Wynni (2006) kohaselt võib empaatia üksi omada terapeutilist efekti, samuti aitab see kaasa patsiendi stressi leevenemisele ja tugevdab patsiendi ning terapeudi vahelist sidet.
- Sue (1998) järgi aitab empaatiavõime vähendada terapeudi ja patsiendi vahelisi erinevusi. See aga toob neid teineteise vastastikusele mõistmisele lähemale (Hatcher jt., 2005).



- Empaatia on väga oluline osa ka motiveerivas intervjuerimises — MI spetsialist peab oma töös soovima ja võimeline olema mõistma patsiendi/kliendi situatsiooni ja käitumisviise (Schumacher ja Madson, 2015). Üheks MI põhimõtteks on, et empaatiline nõustamisstiil kergendab muutumist ja empaatia puudumine mõjub vastupidiselt (Miller ja Rollnick, 2002).



- Empaatileine hoiak patsiendi/kliendi suhtes väljendab aktsepteerimist ja suurendab tõenäosust, et suhte osapoolte vahel areneb vastastikune seotus.
- Tajutud aktsepteerimine tõstab patsiendi/kliendi enesekindlust ning toetab seeläbi muutuse asetleidmist.



Sarnaselt empaatiale on terapeutilises suhtes oluline roll ka tajutud inimlikul soojusel (Lambert ja Barley, 2001; Horvath ja Symonds, 1991; Rogers, 1957), mis lubab patsiendil tunda, et terapeut on tema jaoks tõeliselt kohal ning valmis talle toeks olema.



- Samamoodi on MI puhul räägitud väljendatud ja tajutud soojuse olulisusest. Empaatiline kuulamine iseenesest eeldab juba soojuse esinemist (Miller ja Rollnick, 1991).



Kontaktiküsimustik

- Koostatud lähtudes terapeutilises suhtes esinevatest olulistest aspektidest.
- Magistritöö raames iseseisvalt kohandatud versioon Truaxi ja Carkhuffi küsimustikust *Tentative Scale for Measurement of Accurate Empathy* (Truax ja Carkhuff, 1967; Truax, 1961).
- Eelmainitud küsimustikust valiti välja need väited, mis mõõdavad empaatiat, soojust ja terapeutilise suhte kvaliteeti.
- Lisaks loodi uusi, eesti kliinilisse konteksti sobivaid väiteid.
- Kontaktiküsimustik koosneb 25 jah/ei vastusevariandiga väitest, mis iseloomustavad terapeudi/nõustaja ja patsiendi/intervjueeritava omavahelist kontakti. Kümme väidet on pööratud.
- Küsimustik on mõeldud täitmiseks mõlema suhte osapoole puhul teineteise kohta.

Kontaktiküsimustik

Küsitähts küsimustik on mõeldud kahe osapoole omavahelise kontakti hindamiseks. Palun lugege tähelepanelikult läbi iga väide ning otsustage kui võrd iseloomustab see Teie äsjalõppenud seansi/intervjuu teist osapoolt enamik alast. Tõmmake õigele vastusvariandile ring ümber. Palun vastake kõikidele väidetele, isegi kui Te pole oma vastuses täiesti kindel. Küsimustik hindab vaid üht suhtemiskorda. Vastake nii, nagu Teile hetkel tundub, pole mõtet viita liiga palju aega vastuse kaalumisele.

1.	Ta kuulab mind. (Ta kuulab mu aru.)	JAH	EI
2.	Ükskõik kui palju ma ka ei püüa, ma ei suuda ennast talle arusaadavaks teha.	JAH	EI
3.	Ta on minuga karmatlik.	JAH	EI
4.	Ta tekitab minus sooja tunde.	JAH	EI
5.	Sageli ei saa ma aru, kuidas tema jutt minu raägiga seotud on.	JAH	EI
6.	Tema juuresolekul olen rahulikum kui tavaliselt.	JAH	EI
7.	Temaga rääkides tekib mul tunne, et ma suudan rohkem kui tavaliselt.	JAH	EI
8.	Mulle jääb mulje, et raiskan tema aega.	JAH	EI
9.	Ma olen talle nagu avatud raamat.	JAH	EI
10.	Ta tundub mulle eemalolev.	JAH	EI
11.	Ta laseb mul kõigest rääkida.	JAH	EI
12.	Ma ei suuda tema mõttekäiku jälgida.	JAH	EI
13.	Ta mõistab mind.	JAH	EI
14.	Ta on inimene, keda võib usaldada.	JAH	EI
15.	Minuga vestlemise asemel tahaks ta tegeleda hoopis muude asjadega.	JAH	EI
16.	Isegi kui ma ei suuda end selgelt väljendada, teab ta, mida ma tunnen.	JAH	EI
17.	Kui räägin enda jaoks tähtsatest asjadest, käitub ta nii, nagu need ei tähendaks midagi.	JAH	EI
18.	Juhtub, et ta katkestab mind just siis, kui olen jõudmas enda jaoks väga tähtsa teemani.	JAH	EI
19.	Hoolimata sellest, kas ma räägin headest või halbadest asjadest, ei näi see tema suhtumist minusse muutvat.	JAH	EI
20.	Ta saab aru sellest, kuidas mina asju näen.	JAH	EI
21.	Mulle näib, et see, mida ta ise ütleb, huvitab teda rohkem, kui see, mida mina ütlen.	JAH	EI
22.	Ta teab, mida ma oelda tahan enne, kui jõuan oma lause lõpetada.	JAH	EI
23.	Ta suhtleb minuga ainult kohustusest.	JAH	EI
24.	Temaga rääkides saan enda kohta palju teada.	JAH	EI
25.	Ta usub minusse.	JAH	EI

*Küsimustikku
palun kasutada
üksnes koostaja
loal.

Praegune versioon küsimustikust:

Sisereliaablus on heal tasemel, Cronbachi $\alpha = .86$.

Peakomponentide meetodil varimax pööramisega alaskaalade leidmisel selgus, et küsimustik koosneb kolmest alaskaalast:

- empaatia
- soojus
- tõrjutus

Lahend koosneb 22 väitest (eemaldatud “Ta laseb mul kõigest rääkida”, “Hoolimata sellest, kas ma räägin headest või halvadest asjadest, ei näi see tema suhtumist minusse muutvat” ning “Ta suhtleb minuga ainult kohustusest”).

- Kontaktiküsimustik võimaldab hinnata terapeutilise suhte kvaliteeti läbi teineteisele vastastikku antud hinnangute tajutud empaatia, soojuse ja tõrjumise kohta.
- Usutavasti annaks nende kohta täidetud küsimustik patsientidega tegelevatele spetsialistidele ülevaate sellest, mis on suhtes hästi ning millest jääb veel vajaka. Seeläbi oleks võimalik oma tähelepanu suunata parandamist vajavatele käitumisviisidele ja terapeutilise suhte aspektidele, mis omakorda tõstaks pakutava abi kvaliteeti.

Kasutatud kirjandus

- Bohart, A. C., Elliott, R., Greenberg, L. S., Watson, J. C. (2002). Empathy. Teoses J. C. Norcross (Toim.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*. New York: Oxford University Press, 89-108.
- DeGeorge, J., Constantino, M. J. (2012). Perceptions of Analogue Therapist Empathy as a Function of Salient Experience Similarity. *Journal of Psychotherapy Integration*, 22(1), 52-59.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., Elliot, R., Bohart, A. C. (2001). Empathy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38, 380-384.
- Hatcher, S. L., Favorite, T. K., Hardy, E. A., Goode, R. L., Deshetler, L. A., Thomas, R. M. (2005). An analogue study of therapist empathic process: working with difference. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 198-210.
- Hoas, L. E. C., Lindholm, S. E., Berge, T., Hagen, R. (2011). The therapeutic alliance in cognitive behavioral therapy for psychosis. Teoses R. Hagen, D. Turkington, T. Berge, R. W. Gräwe (Toim.), *CBT for psychosis: A symptom-based approach*. New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group, 59-76.
- Horvath, A. O., Symonds, B. D. (1991). Relation between a working alliance and outcome in psychotherapy: A Meta Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 139-149.

- Jurkovich, G. J., Pananen, L., Rivara, F. P. (2000). Giving bad news: the family perspective. *Journal of Trauma*, 48, 865-870
- Lambert, M., J., Barley, D., E. (2001). Research Summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy*, 38(4), 357-361.
- Miller, W. R., Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change* (2nd edition) . New York: Guilford Publications.
- Miller, W. R., Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing People To Change Addictive Behavior*. New York: Guilford Press.
- Moyers, T. B., Miller, W. R. (2012). Is Low Therapist Empathy Toxic? Psychology of Addictive Behaviours. Advance online publication. doi: 10.1037/a0030274
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. New York: Mariner Books, 116.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Schumacher, J. A., Madson, M. B. (2015). *Fundamentals of Motivational Interviewing. Tips and Strategies for Addressing Common Clinical Challenges*. New York: Oxford University Press, 19.
- Strupp, H. H. (1992). The Meaning of Empathy: Reply to Maryhelen Snyder. *Psychotherapy*, 19(2), 323-324.
- Sue, S. (1998). In search of cultural competence in psychotherapy and counseling. *American Psychologist*, 53, 440-488.
- Truax, C. B., Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy*. Hawthorne, New York: Aldine Publishing, 44-58.
- Truax, C. B. (1961). *A scale for the measurement of accurate empathy*. In Wisconsin Psychiatric Institute Discussion Paper 20. Madison, WI, Wisconsin.
- Wynn, R., Wynn, M. (2006). Empathy as an interactionally achieved phenomenon in psychotherapy. Characteristics of some conversational resources. *Journal of Pragmatics*, 38, 1385-1397.



Tänan kuulamast!

Küsimusi?

