

VILNIUS UNIVERSITY

JULIANA LOZOVSKA

REFLECTING ON PSYCHOTHERAPEUTIC CHANGES: THERAPEUTIC
FACTORS AND THE TRANSFORMATION OF ANGER EXPRESSION

Summary of the Doctoral Dissertation

Social Sciences, Psychology (06 S)

Vilnius, 2014

The dissertation was prepared from 2009 to 2013 at Vilnius University.

Scientific supervisor:

Prof. Dr. Gražina Gudaitė (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – 06 S).

The dissertation is defended at Vilnius University Council for Research in Psychology.

Chair - Prof. Habil. Dr. Danutė Gailienė (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – 06 S).

Members:

Prof. Habil. Dr. Rimantas Želvys (Vilnius University, Social Sciences, Educology – 07 S);

Prof. Dr. Nida Žemaitienė (Lithuanian University of Health Sciences, Biomedical Sciences, Public Health – 09 B);

Assoc. Prof. Dr. Alfredas Laurinavičius (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Psychology – 06 S);

Assoc. Prof. Dr. Rūta Sargautytė (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – 06 S).

Opponents:

Assoc. Prof. Dr. Dalia Nasvytienė (Lithuanian University of Educational Sciences, Social Sciences, Psychology – 06 S);

Assoc. Prof. Dr. Rasa Bieliauskaitė (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – 06 S).

The dissertation will be defended during a public meeting of the Council for Research in Psychology on the 2th of May, 2014, at 14:30. Location: room 201, Faculty of Philosophy. Address: University street 9/1, LT-01513, Vilnius, Lithuania.

The summary of the doctoral dissertation sent out on the 2th of April. The dissertation in full text is available at the Library of Vilnius University (Universiteto street 3, LT-01122, Vilnius, Lithuania).

VILNIAUS UNIVERSITETAS

JULIANA LOZOVSKA

PSICHOTERAPINIŲ POKYČIŲ REFLEKSIJOS: TERAPINIAI VEIKSNIAI IR
PYKČIO RAIŠKOS KAITA

Daktaro disertacijos santrauka
Socialiniai mokslai, psichologija (06 S)

Vilnius, 2014

Disertacija rengta 2009-2013 m. Vilniaus universitete.

Mokslinė vadovė:

Prof. Dr. Gražina Gudaitė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S).

Disertacija ginama Vilniaus universiteto Psichologijos mokslo krypties taryboje.

Pirmininkė – prof. habil. dr. Danutė Gailienė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija 06 S).

Nariai:

prof. habil. dr. Rimantas Želvys (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Nida Žemaitienė (Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, biomedicininiai mokslai, visuomenės sveikata – 09 B);

doc. dr. Alfredas Laurinavičius (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S);

doc. dr. Rūta Sargautytė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S).

Oponentai:

doc. dr. Dalia Nasvytienė (Lietuvos edukologijos universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S);

doc. dr. Rasa Bieliauskaitė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S).

Disertacija bus ginama viešame Psichologijos mokslo krypties tarybos posėdyje 2014 m. gegužės 2 d., 14:30, Filosofijos fakulteto 201 auditorijoje.

Adresas: Universiteto g. 9/1, LT-01513, Vilnius, Lietuva.

Disertacijos santrauka išsiuntinėta 2014 m. balandžio 2 d.

Su disertacija galima susipažinti Vilniaus universiteto bibliotekoje, adresu: Universiteto g.3, LT-01122, Vilnius, Lietuva.

1. INTRODUCTION

1.1. The problem, relevance and novelty of the research

The aim of the study was to reveal what subjectively important changes are named by the clients of long-term psychotherapy and what subjectively significant factors are related to these changes. Despite the continual development of psychotherapy research, these questions keep their relevance. The present study may deepen the understanding of the mechanisms of change in psychotherapy and to unravel the peculiarities of women's psychotherapeutic experience. Furthermore, while analyzing the data, we also address the issue of changes in anger expression in psychotherapy, which so far has not been given exhaustive studies. Although many authors agree that anger and aggression are closely related to destructive social consequences (Norcross, Kobayashi, 1999), psychic and psychological problems, as well as to constructive growth opportunities (Austin, 2005; Samuels, 1996), there is still a lack of research on changes of anger in psychotherapy (Kannan et al., 2011). Women's reflections on anger experience and change could help better understand the possible links between anger and various psychological problems and to reveal the possibilities of anger transformation in psychotherapy.

Researches on psychotherapy effectiveness have given answers to a lot of important questions so far. Scientists have defined specific factors of various psychotherapeutic interventions and highlighted the common aspects of the therapeutic relationship inherent to all psychotherapeutic schools (Lambert, Bartley, 2001; Lambert, Ogles, 2004). Lately, more consideration has been given not only to the evaluation of psychotherapeutic results, but also to the analysis of psychotherapeutic process, the quality of therapeutic relationship (Gelso, Hayes, 1998), the mechanisms of change in psychotherapy. Despite the heavy bulk of related literature and researches, these topics of the process of change, differences in successful and ineffective psychotherapy are still of high importance.

The results of studies on psychotherapy effectiveness, the development of research methods allowed not only identifying of certain gaps of knowledge, evaluating the influence of different research strategies on the results of researches, but also groping

the advantages and weaknesses of various methods. At present, scholars acknowledge not only the importance of quantitative studies, but also highlight the necessity of applying qualitative methods to measure psychotherapy effectiveness. The APA report on evidence-based practice in psychology (American Psychological Association, 2006) maintains that qualitative studies can strengthen the relation between practice and research by describing the subjectively lived experience of participants in psychotherapy and, further, that it is important to identify the conditions that might maximize clinical expertise. However, with respect to these recent changes in the politics of psychotherapy research, more studies investigating how patients themselves give meaning to the many aspects of therapeutic change are needed (Binder et al., 2010).

The subjective experience of a psychotherapeutic change could promote the understanding of therapeutic factors and changes. In traditional researches evaluating the effectiveness of psychotherapy, we can usually track the application of certain criteria of psychotherapy results, grounded on a certain theoretical paradigm. The reduction or elimination of the symptoms is often considered as one of the most significant purposes of psychotherapy. However, one may wonder whether these theoretically based expectations and purposes coincide with the subjective experience of psychotherapy clients and what subjectively important changes and therapeutic factors are emphasized by clients. Several studies (Conolly, Strupp, 1996; Levit, Butler, Hill, 2006) show that respondents rarely mention the reduction of symptoms as important by itself. More often they speak about changes in interpersonal relationships, the better self-understanding, evaluation, and acceptance. Thus, the available studies indicate the necessity of further developing the qualitative studies on psychotherapy effectiveness. These studies, opening the space unrestricted by the scholars' expectations and open to subjective and individual experience, could give us a lot of unexpected knowledge about psychotherapeutic processes, bridge the gap between practice and theory, integrate the perspectives of both therapy participants – therapists, and clients.

The development of qualitative research on psychotherapy effectiveness is relevant not only globally, but also locally, here in Lithuania. Recently, quite a few studies intended to deepen the knowledge of the dynamics of personality structures, manifestation of certain complexes and its relationship with psychopathology are have been conveyed. In the context of analytical psychotherapy, in-depth preconditions of

traumatic experience (Grigutytė, Gudaitė, 2009), the possibilities of psychotherapy to overcome the consequences of long-term political traumatization (Gudaitė, 2004) were examined. The application of case analysis enabled to reveal the peculiarities of changes in inner and outer relations occurring in the psychotherapy process (Rukšaitė, Gudaitė, 2008). Nevertheless, it is important to further develop the researches of psychotherapy effectiveness in Lithuania. The unique historical experience of Lithuania, traumas caused by sovietization constrict the possibilities of a direct transfer and application of knowledge gained abroad. Thorough national researches are important to warrant an effective psychotherapeutic service sensitive to cultural dispositions, traditions, and historical heritage.

Furthermore, the exploration of subjectively important changes and factors is not the only goal of the present study. We want to address also one insufficiently examined aspect of therapeutic change – the transformation of anger expression in psychotherapy. Some authors (Norcross, Kobayashi, 1999; Mayne, Amrose, 1999) when highlighting the necessity of such research stress the theoretical and practical reasons. Despite the acknowledgement of importance of anger and aggression in psychic life, the long history of theoretical reasoning on the subject, there is still a lack of an integrated and comprehensive conception of aggression, which would cover and explain the different aspects of this phenomenon. Also, there are a lot of disagreements as to the relationship between anger and aggression, their conceptions and motivation. According to some authors, these contradictions in different theoretical paradigms could be held responsible for the shortage of formal diagnostic criteria and of anger evaluation instruments. All these conditions not only impede the development of anger researches, but also are indicative of the importance of contributions in this field. So, researches on anger expression and change in psychotherapy could significantly promote the development and revision of the existing theoretical knowledge and contribute to developing the new research methods more sensitive to subjective anger experience.

The topic of anger and aggression has been noted to be problematic not only on theoretical level, but also in clinical practice. Some researches show that, despite of the high level of therapists' experience, the majority of them feel discomfort when encountering clients' anger reactions. Clients' anger, aggression or hostility expression are treated by therapists as one of the most important factors causing the highest levels of

stress at work (Deutsch, 1984; Farber, 1983). Qualitative researches on subjective experience of anger expression and its changes in psychotherapy could provide space for a better understanding of this significant but frequently stressful and uncomfortable question in psychotherapy. This knowledge could help in taming and giving more sense to anger expression in psychotherapy, formulating new criteria of anger change and speculating about effective psychotherapeutic interventions.

Anger researches are important also when considering the possible impact of anger and aggression on psychic and physical health (Austin, 2005). According to sparse researches on this subject, anger and aggression are linked with various psychic (Berkovitz, 1990; Jack, 1991) and physical disorders (Ali et al., 2000; Faber, Burns, 1996). A better understanding of the mechanisms of anger expression and change could serve as a key to dealing with these problems. Furthermore, anger and aggression are treated not only as a significant instigator of various psychological problems, but also as a potent contributor to growth processes. The role of aggression in interpersonal relationships, separation, personality transformation is emphasized (Austin, 2005; Greene, 1986; Jack, 1999; Kast, 2002; Samuels, 1996). A better understanding of anger and its dynamics could help to use more effectively the constructive and creative possibilities of anger and aggression in psychotherapy.

Also, it is worth noting that there is a lack of researches to show the subjectively important changes and factors named by female clients. Considering this gap, we pursue to create a space where women could bring out and voice their subjective experience of psychotherapy. Furthermore, according to some authors, women's experience of anger is still one of the most problematic and poorly studied issues. Numerous writers have emphasized the importance of therapists attending to the issues surrounding anger when working with female clients (Burtle, 1985; Laidlaw, 1990). Gilbert (1980) expressed a central theme in the feminist thought, noting that experiencing and expressing anger is "essential to the establishment of women's personal power" (p. 259). However, regardless of the growing attention to the subject, there are still no researches which would reveal the subjective side of the therapeutic process and elucidate how women experience and express their anger in psychotherapy, what anger changes are noticed, what subjectively important therapeutic factors are linked with anger transformation.

1.2. The aim and objectives of the research

The aim of this research was to reveal subjectively important psychotherapeutic changes, significant therapeutic factors, and the transformation of anger in the psychotherapeutic process.

Objectives of the research:

- to reveal what significant psychotherapeutic changes are mentioned by the clients of long-term psychotherapy;
- to describe which therapeutic factors are related by clients to subjectively important psychotherapeutic changes;
- to reveal what aspects of anger expression and change emerge in psychotherapeutic stories;
- to describe subjectively important therapeutic factors related to anger transformation in therapy.

2. METHOD

2.1. The study participants

Seven female clients, age 26 – 37 years, who had accomplished their long-term therapy course and finished it in 1 – 3-year period, took part in the study. The participants were selected considering their response to the invitation and wish to participate as well as references by psychotherapists. The duration of their psychotherapy course was 1.5 to 4 years. Five interviewees had finished a course of analytical psychotherapy. Two participants had completed a therapy based on existential-humanistic and gestalt therapy principles. All psychotherapists were female.

2.2. Instruments

Data were collected using the method of psychotherapeutic story. The idea to apply such a form of interview was proposed by G. Gudaitė. We consider that story telling can reveal various aspects of psychotherapeutic experience. It may retain and reflect the psychotherapeutic process and its individual dynamics and reveal the formation of narrative identity, which is underscored in contemporary research of psychotherapy effectiveness (Adler, Skalina, McAdams, 2008; Spence, 1982). Narrative identity theory postulates that an individual forms an identity by integrating life experiences into an internalized, evolving story of self, which provides an individual with the sense of unity and purpose in life. The method of psychotherapy story enables us to explore one's psychotherapeutic experience in the context of a broader life. Furthermore, stories can not just reflect the flow of the process, but also point to the essential turns in psychic development, reveal the subjectively important therapeutic changes and factors.

The participants were given one broad question. In order to keep the integrity, subjectivity and versatility of data, interviewees were asked to tell their psychotherapy story, mentioning what was most important in the process of their psychotherapy. After completion of the story, participants were given additional questions concerning the reasons and problems that led to psychotherapy, relationship with the therapist and its dynamics, the therapeutic process, the healing moments and factors, changes in therapy. Due to the big amount of data gathered, just the first part of the interviews (psychotherapy stories) was used in the final analysis of the results.

2.3. Procedure

The participants that responded to the invitation or referral of the psychotherapists were contacted; the time and place of the interview were agreed upon. Interviews were conducted in the researcher's office or at a participant's working place. First, the respondents were informed about the context and purpose of the study, confidentiality issues, and the possibilities to discontinue participation in the study at any given

moment. Then the participants were given one broad question – they were asked to tell their psychotherapy story, mentioning what was most important in their therapy process. This part of the interview usually lasted about one hour. After a short break of 5 – 10 minutes, the participants were given additional questions specifying their therapeutic experiences. This part of the interview usually lasted also about one hour. Finally, participants were asked about their age, education, marital status, duration of psychotherapy. Also, they were informed about the possibility to supplement their reflections with new recollections by e-mail. All interviews were recorded and later transcribed. During the interview, a researcher marked important emerging themes, emotional reactions and nonverbal responses of the respondent. The diary of the researcher was filled after every interview, indicating the emotions, thoughts, associations of the researcher.

2.4. Data analysis

The processing of data was based on the principles of thematic analysis (Braun, Clarke, 2006). Thematic analysis allows evaluating the manifested and in-depth aspects of data. On the semantic level, the themes are identified with the explicit or surface meanings of the data. Firstly, the interview records were transcribed, read and re-read several times, with noting down the initial ideas. The codes were generated and collated into potential themes. Codes identify a feature of the data that appears interesting to the analyst, and refer to “the most basic segment, or element, of the raw data or information that can be assessed in a meaningful way regarding the phenomenon” (Boyatzis, 1998, 63). Finally, the themes were defined, named, and illustrated with coded extracts. At the latent level, a thematic analysis goes beyond the semantic content of the data and starts to identify or examine the underlying ideas, assumptions, and conceptualizations.

In the study, the inductive way of thematic analysis was applied. The inductive approach means that the themes identified are strongly related to the data themselves. The themes were not driven by the researchers’ theoretical interest but emerged as a result of analyzing data without trying to fit them into a preexisting coding frame. This approach enabled to retain the uniqueness and versatility of data.

In order to warrant the validity of data analysis, two experts experienced in qualitative data analysis and educated in clinical psychology and analytical psychotherapy were employed. The experts were informed about the aims and objectives of the study, supplied with transcriptions of the interviews, tables of the initial codes, and extracts. The experts were asked to review the names of the codes, to give their comments on the relevance of the names or propositions for the extraction of the new codes. Considering these remarks, the final codes were formulated, collated, the themes were identified and refined.

3. RESULTS AND DISCUSSION

The analysis of psychotherapeutic stories revealed a dynamic and miscellaneous picture of the respondents' therapeutic change, encompassing their direct therapeutic experience, its prehistory, and after-therapy processes. The majority of the participants begin their stories with the circumstances that impelled them to seek for help, and recollect the problems which brought them to psychotherapy. Reflecting about their psychotherapeutic experience, respondents spontaneously name the therapeutic changes and factors that triggered them. As the analysis has shown, psychotherapy stories are usually interweaved with women's reflections on the processes persisting after the end of the therapy: respondents speak about their independent attempts in self-analysis and growth, efforts to understand the therapeutic change and its reasons. Thus, the analysis of psychotherapeutic stories reveals not only subjectively important therapeutic changes and their factors, but also reflects the whole context of psychotherapeutic experience – the prehistory of therapy, important life circumstances, reflections on psychotherapeutic experience, independent growth, the continuity and development of inner psychotherapeutic relationship after the end of the therapy. On the grounds of these data, their versatility and richness, we propose that the reconstruction and analysis of psychotherapeutic stories can be fruitfully applied in studying of psychotherapy effectiveness. However, the development of the method needs further researches.

Therapeutic factors. The analysis of the data has revealed which therapeutic factors are subjectively distinguished as important, significant in the process of

therapeutic change. Although there are a few studies intended to examine this topic, many authors still emphasize the necessity to explore the subjective therapeutic experience of the clients. It was noted that insights about the effectiveness of psychotherapy, grounded on theoretical and practical presumptions of therapists, not exactly correspond to the real psychotherapeutic experience of the clients (Bachelor, 1995). As our research shows, when reflecting on therapeutic change, the participants highlight their own active contribution and involvement in the process of therapy, readiness for a change, the quality of therapeutic relationship, the dynamics of the inner processes, the acquisition of new techniques and tools. Many respondents emphasize the role of hope and trust in the beginning of the therapy and recollect their expectations towards the therapist and therapy. Listening to clients' stories, we can also notice changes and fluctuations in their expectancies, motivation, and involvement in the psychotherapy process. We can detect examples of active involvement as well as elements of passivity, helplessness, avoidance or low motivation in the same psychotherapeutic story. This means that the involvement and motivation of the client are not a static but a dynamic subjective factor, closely linked with clients' emotional state, needs, the quality and stage of therapeutic relationship.

Reflecting on their psychotherapeutic experience, the majority of respondents stress the importance of therapeutic relationship. Many of them agree that therapeutic relationship was one of the most important healing factors in therapy. The support and encouragement of the therapist were very important in the beginning of the therapy, whereas the mutuality and equivalence of the relationship, reciprocal share and exploration of feelings came later on the stage. Many respondents admit that the feeling of mutuality was closely linked with a gradual self-disclosure of the therapist. In scientific literature, therapist self-disclosure is treated quite discrepantly. It might stimulate client openness, strengthen therapeutic bond, as well as disturb and puzzle the client (Patterson, 1985). In our study therapist self-disclosure was mentioned almost in all psychotherapeutic stories. The majority of respondents treated such personal engagement of a therapist as very significant, fortifying the feelings of mutuality and trust.

One more important and unexpected finding of the study is related to the role of therapeutic methods and techniques. Many participants underscore the meaning of dream

analysis, drawing, active imagination in the psychotherapy process. These techniques helped women to understand better their problems, to realize their needs, feelings, reflected changes caused by therapy. Respondents have noticed that they also apply some of these methods independently, after ending the therapy. Analyzing the contemporary psychotherapy literature and research, we can notice that the role of concrete techniques and their effectiveness are not taken so seriously as before. Although the role and importance of specific interventions and methods is acknowledged, their influence and weight cannot be evaluated separately from other therapeutic factors. However, as we can see from this study, respondents when reflecting on the subjectively important experience of psychotherapy often return to the topic of the techniques and appreciate the methods and tools which can be used autonomously.

Thus, our study has shown that respondents when reflecting on the therapeutic factors emphasize the importance of their own motivation, active involvement, mutual therapeutic relationship, the acquisition of the techniques that can be used autonomously. These findings support and further develop the idea that a client is not just a passive receiver of the help and support, but an active, reflective and equal participant of the therapeutic relationship.

Subjectively important therapeutic changes. The analysis of the psychotherapeutic stories allowed us to look also at the subjectively important therapeutic changes. Despite the numerous researches carried out on this topic, the issues of therapeutic change remain still relevant and inspiring a lot of discussions. What is a therapeutic change and when is it sufficient? What changes are preferential when assessing the effectiveness of psychotherapy? Can all therapeutic changes be captured, spotted, realized? One source where we can look for the answers to these questions is a subjective experience of psychotherapy. The accomplished researches already accomplished allow us to formulate some presumptions about the peculiarities of subjective therapeutic changes. Therapy clients, while reflecting on their psychotherapeutic experience, rarely emphasize the reduction of the symptoms; more often they speak about changes in interpersonal relationships, a better self-understanding and self-acceptance. Many researches dedicated to the analysis of subjective therapeutic experience have revealed similar categories of changes related to emotional, cognitive, and behavioral spheres (Binder et al., 2010;

Carey et al., 2007). Our study does not contradict these findings: respondents reflecting on the results of the psychotherapy point to significant emotional changes, better self-understanding and acceptance, the development of interpersonal relationships. Talking about the emotional sphere, many of them mention the general change of mood, experience of positive emotions, recovery of hope, a better understanding, identification, acceptance and regulation of feelings. These processes are also closely linked to self-understanding and acceptance, acknowledgment of various aspects of self, realization of needs, interests. The development of interpersonal relationships is reflected by the recognition and changes in expectancies towards the others, the recovery of personal power and authority, realization of personal freedom and autonomy. These inner changes are also accompanied by variations in respondents' behavior. Respondents can actively initiate and maintain a relationship, define its boundaries, express their needs, assert themselves. On the grounds of these findings, it is important to highlight that respondents do not emphasize one sphere of change or the problem that brought them to therapy, but speak about alterations at different levels, the gamut of changes. We might presume that it is important to explore not some specific sort of change, but to enable participants to speak about therapeutic changes in their entirety, observe the dynamics of therapeutic change in the context of individual life history, taking to account the prehistory of therapy, expectancies, and the quality of therapeutic relationships.

The expression of anger in psychotherapy. The expression and transformation of anger in psychotherapy is one more important motif of psychotherapeutic stories. Many respondents spontaneously recall situations in which they experienced anger towards their therapists, reflect on the motives and ways of expression of anger, notice changes in their anger expression, presume about the factors of anger transformation. The reasons for anger reactions are subjectively linked with the therapists' mismatch to the client's needs and expectations, therapists' violations of time and space boundaries, confrontation, the challenges and stresses triggered by therapy. Respondents agree that anger feelings towards the therapist cause a lot of discomfort. Part of participants avoided the recognition and expression of anger towards the therapist, fled from a deeper exploration of its motives, feared to insult or outrage the therapist. They often expressed their anger in indirect ways such as being late to the session, cancelling meetings, not

accomplishing home tasks. Some respondents have mentioned that they could express their anger towards therapist directly. We can notice that this possibility emerges in the process of psychotherapeutic work and is a result of a good therapeutic relationship, changes in clients' emotional state. Respondents stress that anger expression and exploration in psychotherapeutic relationship has been very important experience which has influenced their ability to express anger in other relationships and strengthened their involvement in psychotherapeutic relationships. Similar conclusions were reached in Rhodes and colleagues' (1994) research which showed that good therapeutic relationship, clients' willingness to share negative feelings were the most important factors warranting the resolution of conflicts in therapy. Summarizing the results of our research, we propose that anger expression and exploration in psychotherapy are experienced as subjectively important processes which not only bring challenges, cause fears and stress, but also, if properly handled, can strengthen therapeutic alliance and allow testing new strategies of conflict resolution.

The change of anger expression in psychotherapy. One more important objective of our study has been to reveal what changes in anger expression respondents mention as important and what therapeutic factors they relate to this transformation of anger. Actually, our interest in the theme of anger is not sudden and surprising: theoretical presumptions about the motives, roots and role of anger and aggression in a person's psychic life have been elaborated for a whole century. However, empirical studies in this field are very scarce. Hill and colleagues (1996) emphasize that the expression of negative feelings, the resolution of conflicts and misunderstandings in therapy are not sufficiently explored in the research of psychotherapy effectiveness. As we can notice, this situation did not undergo great change during the subsequent twenty years as we have failed to find any research dedicated to subjective clients' experience of anger reactions and the analysis of subjectively important results and factors of anger change in therapy. The analysis of psychotherapeutic stories has revealed that part of respondents treat changes in anger expression as one of the most important results of psychotherapy. A better differentiation of anger reactions, reduction in anger intensity, wider possibilities of anger regulation are referred to as subjectively important therapeutic changes.

Furthermore, on the grounds of our findings, we can also formulate some ideas about subjectively important factors of anger change in psychotherapy. As the analysis of psychotherapeutic stories shows, many respondents subsume anger experience in psychotherapy as one of the most important moments of anger transformation. Some respondents name the possibility to experience anger as healing and transformative in itself. However, when analyzing the respondents' reflections, we can also notice that anger transformation is related not to one but to many factors. It is important not just to experience anger, but also to express it in direct therapeutic relationships, drawings, active imagination. Respondents also highlight the importance of the reflection on anger motives, exploration of its meaning and a search for its links with the past. These processes are closely related not just to the analysis of anger reactions but also to a better understanding and acceptance of respondents' needs. Finally, besides the emotional experience and reflection, participants also underscore the role of searching and experimenting with alternative ways of anger expression, self-assertion, the preparation for the future situation. Although we did not manage to find an equivalent research analyzing the subjective experience of anger expression and change in therapy, it might be interesting to compare these findings with a study in which an objective analysis of anger resolution has been accomplished. Kannan and colleagues (2011), using the analysis of eight female clients' session records, have identified stages of anger resolution in psychotherapy. According to these authors, a successful resolution of anger needs the involvement of emotional and cognitive processes. Anger experience and exploration, reflection on anger motives, tying anger to past events, realization of needs lying behind anger reactions, evaluating options for self-assertion, protection, exploring options for the regulation of anger, the understanding of anger meaning, planning action for future are linked with a successful resolution of anger (Kannan et al., 2011). We can notice that many of the subjectively and objectively important factors coincide: anger identification, experience, reflection, the exploration of needs, search for new ways of self-assertion, prevision of conflict situations in future are mentioned in both researches. So, we can presume that anger experience alone is not enough for anger transformation, because significant changes and processes are unrolling at different levels of experience. On the grounds of these findings, we can propose that it is important to explore anger expression and change in its entirety without concentrating on one factor as, for example,

was done with the cathartic aspect of anger in previous researches (Bushman, 2002; Velsor, Cox, 2001). It is necessary to invoke the methods which would enable us to reveal various aspects of anger transformation. The reconstruction and analysis of a psychotherapeutic story could be such a method as it could help us to elucidate the subjective side of anger expression and change in psychotherapy, to look at a frequently discomfort or even the disruptive aspect of therapeutic relationship, which could be swallowed, suppressed in the process of psychotherapy. Further studies of psychotherapeutic stories, a comparison and integration of objective and subjective insights could deepen the understanding of the psychotherapeutic process, to reveal delicate nuances of anger experience, expression and transformation in psychotherapy.

4. CONCLUSIONS

1. The analysis of psychotherapeutic stories has revealed a dynamic and miscellaneous picture of therapeutic experience:

- a) psychotherapeutic stories highlight not only significant moments of psychotherapeutic experience, but also encompass the prehistory of psychotherapy and reflections on psychotherapeutic experience after the end of therapy;
- b) emotional experiences, the development of interpersonal relationship, awareness of the motivational sphere of needs are mentioned as subjectively important therapeutic changes.

2. Reflecting on their experience, respondents link psychotherapeutic changes with the following groups of therapeutic factors:

- a) the active contribution of a client, involvement;
- b) the quality of therapeutic relationship – support and encouragement from the therapist are important at the beginning of therapy; mutuality, equality, reciprocal involvement, personal disclosure and share of feelings become substantial later in therapy.
- c) the dynamics of inner processes.

3. Analysis of psychotherapeutic stories revealed the importance of anger experience and expression in therapy: a better differentiation of anger reactions, reduction in anger

intensity, wider possibilities for anger regulation are mentioned as important results of the therapy.

4. Subjective reflections on psychotherapy effectiveness indicate the importance of the methods instrumental in the regulation of psychic states: respondents appreciated dream analysis, drawing, and other methods which can be used autonomously after the end of therapy.

5. The reconstruction and analysis of a psychotherapeutic story could be used as one of the methods in the research of psychotherapy effectiveness, especially in cases when the effectiveness of long-term therapy is analyzed after its completion.

1. ĮVADAS

1.1. Tyrimo problema, aktualumas, naujumas

Šiame darbe siekiama atskleisti, kokius subjektyviai reikšmingus psichoterapijoje įvykusius pokyčius įvardija ilgalaikę psichoterapiją baigusios klientės, su kokiais subjektyviai reikšmingais veiksniais jos sieja šiuos pokyčius. Tokie klausimai, nepaisant nuolatinės psichoterapijos tyrimų plėtros, vis dar išlieka aktualūs. Šis tyrimas gali padėti geriau suprasti pokyčio psichoterapijoje mechanizmus, atskleisti moterų psichoterapinės patirties specifiką. Be to, analizuojant tyrimo duomenis, taip pat norima atkreipti dėmesį ir į vieną nepakankamai ištirtą pokyčių kriterijų – tai pykčio raiškos kaitą psichoterapijoje. Nors daugelis autorių sutinka, kad pyktis, agresija yra glaudžiai susiję tiek su destruktiviomis socialinėmis pasekmėmis (Norcross, Kobayashi, 1999), psichinėmis ir psichologinėmis problemomis (Carr ir kiti, 1996; Duarte, Thompson, 1999), tiek su konstruktyviomis augimo galimybėmis (Austin, 2005; Greene, 1986; Samuels, 1996), vis dar trūksta tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjama pykčio kaita psichoterapijoje (Kannan ir kiti, 2011; Mackay, Barkham, Stiles, 1998). Moterų refleksijos apie pykčio patirimą bei kaitą galėtų padėti geriau suprasti pykčio sąsajas su įvairiomis psichologinėmis problemomis, atskleisti pykčio transformacijos psichoterapijoje galimybes.

Psichoterapijos veiksmingumo tyrimai jau leido atsakyti į nemažai svarbių klausimų – tyrėjams pavyko atskleisti ne tik specifinius įvairių psichoterapinių intervencijų veiksnius (Strupp, Hadley, 1979), bet ir išryškinti bendrus sėkmingai psichoterapinei pagalbai būdingus terapinių santykių aspektus (Lambert, Bartley, 2001; Lambert, Ogles, 2004). Pastaruoju metu vis daugiau dėmesio yra skiriama ne tik psichoterapijos rezultatų vertinimui, tačiau ir psichoterapinio proceso analizei, terapinių santykių kokybei (Gelso, Hayes, 1998), pokyčių mechanizams. Šie klausimai apie pokyčio terapijoje vyksmą, sėkmingos ir nesėkmingos psichoterapijos skirtumus, nepaisant egzistuojančios gausios literatūros bei tyrimų, išlieka aktualūs ir dabar.

Jau atliktų psichoterapijos veiksmingumo tyrimų rezultatai, tyrimo metodų plėtotė leido ne tik geriau suprasti psichoterapijoje vykstančius procesus, tačiau ir pastebėti tam tikras žinių spragas, įvertinti skirtingų tyrimo strategijų poveikį terapijos veiksmingumo tyrimų rezultatams, užčiuopti įvairių metodų privalumus bei trūkumus. Pastaruoju metu

akcentuojama būtinybė ne tik tyrinėti psichoterapijos pokyčius bei procesus per kiekybinių tyrimų prizmę, tačiau ir plėtoti kokybinių tyrimo metodų pritaikymą psichoterapijoje. Amerikos psichologų asociacijos (APA, 2006) ataskaitoje apie įrodymais grįstą praktiką pabrėžiama kokybinių tyrimų svarba. Ataskaitoje teigiama, kad šie tyrimai, atskleisdami bei aprašydami subjektyvias psichoterapijos dalyvių patirtis, gali reikšmingai prisidėti stiprinant bei plėtojant psichoterapinės praktikos ir tyrimų ryšį, padėti užtikrinti bei gerinti psichoterapinių paslaugų kokybę. Vis dėlto, nepaisant šių pastarųjų pokyčių psichoterapijos tyrimų politikoje, kokybinių psichoterapijos tyrimų vis dar trūksta (McLeod, 2001).

Siekiant geriau suprasti terapijoje vykstančius pokyčius, terapinius veiksnius, vis labiau akcentuojamas subjektyvaus pokyčių patyrimo aspektas. Tradiciniuose psichoterapijos tyrimuose, vertinant psichoterapijos veiksmingumą, paprastai remiamasi tam tikrais psichoterapijos rezultatų kriterijais, pagrįstais teorine paradigma. Neretai vienu iš reikšmingiausių terapijos tikslų yra laikomas simptomų sumažinimas ar pašalinimas. Vis dėlto kyla klausimas, kiek šie praktikų ar tyrėjų formuluojami lūkesčiai bei tikslai sutampa su klientų subjektyviu psichoterapijos patyrimu, kokius subjektyviai reikšmingus pokyčius bei su jais siejamus veiksnius akcentuoja patys klientai. Keli tyrimai rodo (Conolly, Strupp, 1996; Levitt, Butler, Hill, 2006), kad tiriamieji retai išskiria simptomų sumažėjimą kaip savaime reikšmingą pokytį. Dažniau kalbama apie tarpasmeninių santykių kaitą, geresnį savęs vertinimą ir priėmimą. Taigi jau atliktų tyrimų rezultatai rodo būtinybę ir toliau plėtoti kokybinius psichoterapijos veiksmingumo tyrimus, leidžiančius sukurti išankstiniais tyrėjų lūkesčiais neapribotą, subjektyviai bei individualiai patirčiai atvirą tyrimo erdvę. Šie tyrimai galėtų suteikti nemažai netikėtų žinių apie psichoterapijos procesus, mažinti atotrūkį tarp tyrimų ir praktikos, integruoti abiejų terapijos dalyvių – terapeuto ir kliento – perspektyvas.

Kokybinių psichoterapijos veiksmingumo tyrimų plėtojimas aktualus ne tik pasauliniu mastu, tačiau ir Lietuvoje. Pastaruoju metu Lietuvoje atliekama nemažai tyrimų, kuriais siekiama pagilinti supratimą apie asmenybės struktūrinių darinių dinamiką, konkrečių kompleksų raišką bei sąsajas su psichopatologija. Analitinės psichoterapijos kontekste gilinamasi į gelmines trauminės patirties prielaidas (Grigutytė, Gudaitė, 2009), psichoterapijos galimybes įveikiant ilgalaikius politinių traumų padarinius (Gudaitė, 2004). Remiantis atvejų analizėmis, tiriama, kaip gelminio

tapatumo išgyvenimas bei asmenybės vidiniai ir išoriniai santykiai keičiasi psichoterapijos procese (Rukšaitė, Gudaitė, 2008). Nepaisant šių jau atliktų tyrimų, būtina ir toliau plėtoti psichoterapijos tyrimų kryptį Lietuvoje. Dėl unikalios Lietuvos istorinės patirties, sovietizacijos paliktų traumų neįmanoma akiai perkelti užsienyje atliktų tyrimo rezultatų bei pritaikyti juos dirbant su Lietuvos žmonėmis. Siekiant užtikrinti efektyvią, kultūriniais ypatumams, tradicijoms, istorinei patirčiai jautrią psichoterapinę pagalbą, būtina atlikti išsamius psichoterapijos tyrimus čia, Lietuvoje.

Šiame darbe siekiama ne tik atskleisti subjektyvius psichoterapijos klientų įvardijamus pokyčius bei terapinius veiksnius, tačiau ir atkreipti dėmesį į vieną gana retai tyrinėjamą pokyčių aspektą – pykčio raiškos kaitą psichoterapijoje. Būtinybę tyrinėti pykčio raišką bei kaitą psichoterapijoje akcentuoja ne vienas mokslininkas (Norcross, Kobayashi, 1999; Mayne, Ambrose, 1999). Pyktį bei agresiją psichoterapijoje svarbu tyrinėti tiek teoriniais, tiek praktiniais sumetimais. Nemažai autorių pažymi, kad nors agresijos bei pykčio reiškinys yra aktualus bei svarbus psichiniame gyvenime, vis dar trūksta integruotos ir visapusiškos agresijos sampratos, kuri aprėptų bei paaiškintų įvairius šio reiškinio aspektus; autoriai nesutaria dėl agresijos ir pykčio tarpusavio sąsajų, sampratų, motyvacijos. Su šiais prieštaravimais įvairiose teorinėse paradigmos yra susijęs ir formalių diagnostinių kriterijų, pykčio vertinimo instrumentų trūkumas (Deffenbacher ir kiti, 1994; DiGiuseppe ir kiti, 1994; Novaco, 1993; Spielberger ir kiti, 1995). Visos šios aplinkybės stabdo pykčio tyrimų plėtrą ir rodo šių tyrimų plėtros būtinybę. Pykčio raiškos bei kaitos psichoterapijoje tyrimai galėtų padėti plėtoti bei peržiūrėti turimų teorinių žinių bazę, plėtoti naujus, subjektyviai pykčio patirčiai jautrius tyrimo metodus.

Pastebėta, kad pyktis bei agresija kelia nemažai keblumų ne tik teoriniame lygmenyje, bet ir klinikinėje praktikoje. Keli tyrimai atskleidžia, kad nepriklausomai nuo patirties psichoterapeutai, susidūrę su klientų pykčiu, patiria diskomfortą. Tiriant psichoterapeutų požiūrį į daugiausiai streso psichoterapijoje keliantį klientų elgesį, nustatyta, kad klientų pykčio, agresijos, priešiško raiška terapeutų atžvilgiu buvo vertinama kaip vienas daugiausiai streso keliančių veiksnių (Deutsch, 1984; Farber, 1983). Kokybiniai subjektyvios pykčio raiškos bei kaitos tyrimai galėtų sudaryti tą erdvę, kuri leistų geriau suprasti šį reikšmingą, bet nemažą diskomfortą psichoterapijoje keliantį klausimą. Šios žinios galėtų padėti labiau įprasminti bei „prisijaukinti“ pykčio

raišką psichoterapijoje, formuluoti idėjas apie pykčio kaitos kriterijus, kelti prielaidas apie veiksmingas pykčio kaitos intervencijas.

Pykčio psichoterapijoje tyrimai yra svarbūs ir dėl galimo agresijos bei pykčio poveikio psichinei bei fizinei sveikatai (Austin, 2005). Remiantis negausiais tyrimais, formuluojamos idėjos apie pykčio ir agresijos ryšį su įvairiais psichiniais (Berkovitz, 1990; Jack, 1991), fiziniais sutrikimais (Ali ir kiti, 2000; Faber, Burns, 1996), savižudybėmis (Van Elderen, Verkes, Arkesteijn, Komproe, 1996). Geresnis pykčio raiškos bei kaitos mechanizmų supratimas galėtų tapti raktu gydant šiuos sutrikimus bei sprendžiant problemas. Be to, pyktis ir agresija ne tik yra traktuojamas kaip reikšmingas įvairių sutrikimų bei psichologinių problemų kilmės veiksnys, pripažįstamas ir galimas pykčio bei agresijos indėlis teigiamų pokyčių procesuose – keliamos prielaidos apie agresijos reiškinių svarbą tarpasmeniniuose santykiuose, atsiskyrimo procesuose, kalbama apie kūrybines agresijos panaudojimo galimybes, agresijos sąsajas su transformacijos procesais (Austin, 2005; Greene, 1986; Jack, 1999; Kast, 2002; Norcross, Kobayashi, 1999; Samuels, 1996). Geresnis agresijos bei pykčio kaitos supratimas leistų efektyviau panaudoti konstruktyvų bei kūrybinį pykčio bei agresijos potencialą psichoterapijoje.

Analizuojant atliktus darbus, galima pažymėti, kad yra itin nedaug tyrimų, kurie atskleistų moterų įvardijamus subjektyviai reikšmingus psichoterapinius pokyčius bei veiksnius. Atsižvelgiant į šią spragą, siekiama sukurti tokią erdvę, kurioje moterys galėtų įgarsinti savo subjektyvią psichoterapinę patirtį. Be to, darbe plėtojamos idėjos ir apie galimą pykčio raiškos ir kaitos pritaikymą tiriant psichoterapijos veiksmingumą. Nors kiekybinių pykčio bei agresijos tyrimų yra nemažai, o teorinės prielaidos apie pykčio ir agresijos kilmę, raidą yra plėtojamos jau šimtmetį, tyrimų, kurie leistų geriau suprasti pykčio kaitos veiksnius psichoterapijoje, subjektyvią pykčio raiškos ir kaitos patirtį, kol kas atlikta tik vienetai (Kannan ir kiti, 2011). Be to, pykčio raiškos bei kaitos ypatumus itin svarbu tyrinėti moterų psichoterapijos kontekste. Daugelis autorių, kalbėdami apie moterų psichoterapiją, akcentuoja darbo su pykčiu būtinybę (Burtle, 1985; Greenspan, 1983; Laidlaw, 1990; Lerner, 1988). Gilbert (1980) teigimu, „pykčio patyrimas bei išreiškimas yra esminė moterų asmeninės galios plėtros prielaida“ (p. 259). Nepaisant šių teorinių įžvalgų bei akcentų, nėra atlikta tyrimų, kurie padėtų suprasti, kas iš tiesų vyksta

terapijoje – kaip klientės patiria bei išreiškia savo pyktį terapijoje, su kokiais veiksniais sieja pykčio kaitą, kokius įvardija pykčio pokyčius.

1.2. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šio tyrimo tikslas yra atskleisti subjektyviai išgyvenamus psichoterapinius pokyčius, su jais siejamus terapinius veiksnius ir pykčio kaitą psichoterapiniame procese.

Tyrimo uždaviniai:

- Atskleisti, kokius svarbiausius psichoterapinius pokyčius nurodo ilgalaikę psichoterapiją baigusios tiriamosios.
- Aprašyti, su kokiais terapiniais veiksniais tiriamosios sieja įvykusius pokyčius.
- Atskleisti, kokie pykčio raiškos bei kaitos ypatumai išryškėja psichoterapinėse istorijose.
- Aprašyti, su kokiais terapiniais veiksniais tiriamosios sieja pykčio kaitą terapijos metu.

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Iš viso tyrime dalyvavo septynios moterys (26–37 m.), turinčios nebaigtą aukštąjį arba aukštąjį išsilavinimą. Visos tiriamosios baigė psichoterapiją per pastarųjų 1–3 metų laikotarpį. Psichoterapijos trukmė – nuo 1,5 iki 4,5 metų. Penkios tiriamosios dalyvavo analitinėje psichoterapijoje. Viena tiriamoji nurodė baigusi egzistenciniais-humanistiniais principais grįstą terapiją. Viena tiriamoji, nebūdama tikra, kaip įvardyti psichoterapijos kryptį, nurodė, kad terapeutė dažniausiai naudojo geštaltinės psichoterapijos metodus. Visos psichoterapeutės buvo moterys.

2.2. Tyrimo metodai

Šiame tyrime buvo pritaikyta nauja struktūruojančio interviu forma – psichoterapinės patirties istorijos pasakojimas. Psichoterapijos istorijos pasakojimas yra mūsų pačių pasiūlytas metodas (idėja pritaikyti psichoterapinės istorijos metodą psichoterapijos veiksmingumui tirti kilo G. Gudaitei). Istorijos sukūrimas, mūsų supratimu, yra svarbus dėl keleto dalykų: visų pirma jis atspindi procesą su savita dinamika (klientas yra kviečiamas reflektuoti ne konkretų rezultatą, bet reiškinių tėkmę). Antra, tokia forma gali atskleisti naratyvinio tapatumo formavimo ypatumus, kurie dažnai nurodomi šiuolaikiniuose psichoterapijos veiksmingumo tyrimuose (ypač tuose, kur tiriamas tęstinis psichoterapijos poveikis) (Adler, Skalina, McAdams, 2008; Spence, 1982). Naratyvinio tapatumo teorija teigia, kad asmuo formuoja tapatumą, integruodamas gyvenimo patirtis į vidinę istoriją, apimančią asmens praeitį, suvoktą dabartį bei įvaizduojamą ateitį ir suteikiančią visumos, tęstinumo bei tikslingumo jausmą. Šiuo atžvilgiu psichoterapijos istorijos metodas sudaro galimybę tyrinėti psichoterapinę patirtį platesnio gyvenimo kontekste. Trečia, istorija ne tik atskleidžia proceso visumą, bet ir nurodo svarbiausius vystymosi momentus – tiek terapinių pokyčių momentus, tiek su jais siejamus veiksnius. Toks pasirinkimas yra svarbus, kai tiriame dinamiškus reiškinius.

Atliekant tyrimą, tiriamųjų buvo prašoma papasakoti savo psichoterapijos istoriją įvardijant tai, kas joms buvo svarbiausia terapijoje. Buvo pateikiamas tik vienas klausimas: „Kaip jau žinote, atliekame tyrimą, kuriame siekiame detaliau atskleisti, aprašyti psichoterapijoje vykstančius procesus. Ar galėtumėte papasakoti man savo psichoterapijos istoriją? Man svarbu išgirsti viską, kas jums atrodė reikšminga asmeninės psichoterapijos procese“. Tiriamosioms baigus pasakoti savo psichoterapines istorijas, tiriamųjų buvo prašoma atsakyti į papildomus klausimus. Vis dėlto, dėl didelės duomenų apimties, galutinėje analizėje buvo naudojama tik informacija, surinkta pirmos pokalbio dalies metu, pasakojant psichoterapines istorijas.

2.3. Tyrimo eiga

Gavus tyrime dalyvauti sutikusių tiriamųjų kontaktus, su jomis buvo susisiekiama telefonu arba elektroniniu paštu, suderinamas susitikimo laikas bei vieta. Pokalbio pradžioje su tiriamosiomis buvo užmezgamas pradinis kontaktas, prisistatoma. Tiriamosios dar kartą buvo informuojamos apie tyrimo atlikimo kontekstą, tyrimo tikslą, konfidencialumą, galimybę nutraukti dalyvavimą tyrime bet kuriuo tyrimo etapu.

Toliau tiriamosioms buvo pateikiamas pirmasis tyrimo klausimas – tiriamųjų prašoma papasakoti savo psichoterapijos istoriją bei tai, kas joms atrodė svarbu, reikšminga terapijos eigoje. Ši pokalbio dalis paprastai trukdavo apie 1 val. Po trumpos pertraukos (5–10 minučių) su tiriamosiomis buvo atliekamas pusiau struktūruotas pokalbis, tiriamosioms buvo pateikiami papildomi klausimai. Iš viso vienas pokalbis trukdavo vidutiniškai apie 2 val. Pokalbis buvo įrašomas į diktofoną. Tyrėja taip pat pasižymėdavo iškylančias svarbias temas, tiriamųjų emocines reakcijas, kūno kalbą. Po kiekvieno tyrimo tyrėja užsirašydavo savo refleksijas apie tyrimą – pokalbio aplinkybes, tyrimo metu kilusius jausmus, mintis, pastebėjimus, asociacijas.

2.4. Duomenų analizė

Visi transkribuoti duomenys toliau buvo analizuojami remiantis teminės analizės principais (Braun, Clarke, 2006). Taikant šį metodą buvo analizuojamas ne tik pažodinis teksto turinys, tačiau ir atliekama interpretacinė duomenų analizė. Analizuojant pažodinį arba semantinį teksto turinį buvo remiamasi pačių tiriamųjų žodžiais, mintimis apie psichoterapijos procesą bei veiksmingumą. Šios analizės pagrindu buvo išskiriami kodai bei generuojamos temos. Kodas nurodo tam tikrą tyrėją dominančią semantinę duomenų savybę bei gali būti apibrėžtas kaip smulčiausias duomenų elementas ar vienetas, atspindintis tam tikrą tyrinėjimo reiškinių prasmę (Boyatzis, 1998), o temos yra suprantamos kaip platesni, kodus jungiantys, analizės vienetai. Toliau buvo palaipsniui judama nuo duomenų aprašymo prie interpretavimo.

Tyrime buvo atliekama indukcinė temų analizė. Šis indukcinis požiūris reiškia, kad temos buvo išskiriamos remiantis tik tyrimo metu surinktais duomenimis, nesistengiant jų pritaikyti prie iš anksto suformuluotų kategorijų (Braun, Clarke, 2006).

Temos yra kildinamos iš surinktų duomenų, o ne tam tikrų teorinių paradigų ar ankstesnių tyrimų. Šis požiūris leidžia išsaugoti duomenų unikalumą bei turtingumą.

Siekiant užtikrinti duomenų analizės patikimumą, tyrime buvo pakviestos dalyvauti dvi ekspertės, turinčios kokybinės tyrimo duomenų analizės patirties, taip pat įgijusios išsilavinimą klinikinės psichologijos bei analitinės psichoterapijos srityje. Ekspertės buvo supažindintos su tyrimo tikslu bei uždaviniais, teminės analizės taikymo principais. Atsižvelgiant į ekspertų pasiūlytus pakeitimus, buvo suformuluoti galutiniai kodų pavadinimai bei temos.

3. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Psichoterapinių istorijų analizė atskleidė dinamišką ir daugialypį terapinių pokyčių vaizdą, apimančią tiek tiriamųjų tiesioginę terapinę patirtį, tiek jos priešistorę bei po terapijos vykstančius procesus. Dauguma tiriamųjų savo istorijas pradeda nuo aplinkybių, paskatinusių kreiptis pagalbos, problemų, su kuriomis atėjo į psichoterapiją. Reflektuodamos savo psichoterapinę patirtį tiriamosios spontaniškai įvardija terapijoje įvykusius pokyčius bei juos lėmusius veiksnius. Į savo pasakojimus jos neretai įpina ir po terapijos vykstančius procesus – kalba apie savarankiškas savianalizės ir augimo pastangas, bandymus suprasti terapijoje įvykusius pokyčius. Šiuo požiūriu psichoterapinių istorijų analizė leidžia ne tik atskleisti subjektyviai reikšmingus psichoterapinius pokyčius ir juos nulėmusius veiksnius, bet ir atspindi visą psichoterapinės patirties kontekstą – terapijos priešistorę, reikšmingas gyvenimo aplinkybes, psichoterapinės patirties refleksijas bei asmeninį augimą, vidinių terapinių santykių tęstinumą ir plėtrą terapijai pasibaigus. Taigi, atsižvelgiant į tyrimo metu gautų duomenų įvairiapusiškumą, turtingumą, galima teigti, kad psichoterapinės patirties istorijos atkūrimas ir analizė gali būti vertingai pritaikyta analizuojant psichoterapijos veiksmingumą, tačiau metodo plėtrai yra būtini tolesni tyrimai.

Terapiniai veiksniai. Analizuojant tyrimo duomenis pavyko atskleisti, su kokiais terapiniais veiksniais tiriamosios sieja įvykusius pokyčius. Nors šia tema yra atlikta nemažai darbų, vis dėlto daugelis autorių ir toliau pabrėžia subjektyvaus klientų požiūrio

tyrinėjimo būtinybę. Pastebėta, kad teorinės bei terapeutų keliamos prielaidos apie terapijos veiksmingumą nepakankamai atspindi realią klientų psichoterapinę patirtį (Bachelor, 1995). Mūsų atliktame tyrime subjektyviai išgyvenami psichoterapiniai pokyčiai tiriamųjų refleksijose yra siejami su aktyviu pačių klientų indėliu į terapiją, įsitraukimu, pasirengimu pokyčiams, terapinių santykių kokybe, vidinių procesų dinamika bei naujų technikų, įrankių įgijimu. Daugelis tiriamųjų akcentuoja vilties, tikėjimo svarbą psichoterapijos pradžioje, kalba apie atsineštus lūkesčius terapijos bei terapeutės atžvilgiu. Analizuojant psichoterapijos istorijas taip pat matyti, kaip keitėsi tiriamųjų lūkesčiai, motyvacija bei įsitraukimas psichoterapijos eigoje. Tose pačiose psichoterapinėse istorijose galima aptikti tiek aktyvaus dalyvavimo terapiniame procese pavyzdžių, tiek tiriamųjų pasyvumo, bejėgiškumo, vengimo ar žemos motyvacijos elementų. Tai reiškia, kad klientų įsitraukimas, motyvacija yra ne tik reikšmingas, bet ir dinamiškas terapinis veiksnys, glaudžiai susijęs tiek su pačių tiriamųjų būseną, poreikiais, tiek su terapinių santykių kokybe, stadija.

Pasakodamos savo psichoterapines istorijas dauguma tiriamųjų taip pat akcentuoja psichoterapinių santykių svarbą. Daugelis sutinka, kad terapiniai santykiai buvo vienas svarbiausių gydomųjų veiksnių. Terapinių santykių pradžioje buvo svarbus terapeutų palaikymas, padrąsinimas, vėliau svarbiais tampa santykių lygiavertiškumas, dalyvių įsitraukimas, abipusis jausmų tyrinėjimas. Daugelis tiriamųjų sutinka, kad abipusiškumo jausmą terapijoje kūrė terapeutų atsivėrimas. Mokslinėje literatūroje terapeutų atsivėrimas yra vertinamas gana prieštaringai – jis gali tiek skatinti kliento atvirumą bei stiprinti terapinį ryšį, tiek trikdyti bei gluminti klientus (Patterson, 1985). Šis tyrimas atskleidė, kad terapeutų asmeninis pasidalijimas buvo paminėtas beveik visose psichoterapinėse istorijose. Daugumai tiriamųjų toks pasidalijimas buvo itin reikšmingas, kuriantis bei stiprinantis abipusio artumo ir pasitikėjimo jausmą.

Dar vienas netikėtas su subjektyviai reikšmingais terapiniais veiksniais susijęs momentas yra terapijos metodų, technikų svarba psichoterapinėse istorijose. Daugelis tiriamųjų akcentuoja sapnų analizės, piešimo, aktyvios vaizduotės vaidmenį psichoterapijoje. Šios technikos tiriamosioms padėjo geriau suprasti savo problemas, įsisąmoninti poreikius, jausmus, atspindėjo terapijoje įvykusius pokyčius. Be to, kai kuriuos šiuos metodus tiriamosios taiko ir savarankiškai, terapijai pasibaigus. Galima pažymėti, kad pastarųjų metų mokslinėje literatūroje bei tyrimuose kur kas mažiau

analizuojamas konkrečių technikų veiksmingumas. Pabrėžiama, kad specifinės intervencijos, metodai, nors ir atlieka savo vaidmenį psichoterapinių pokyčių procese, tačiau jų reikšmė negali būti vertinama atsietai nuo kitų terapinių veiksmų įtakos. Vis dėlto, kaip rodo šio tyrimo rezultatai, pačios tiriamosios, kalbėdamos apie tai, kas joms buvo reikšminga, neretai grįžta prie technikų klausimo ir vertina tuos būdus ar įrankius, kuriais gali savarankiškai pasinaudoti.

Subjektyviai reikšmingi terapiniai pokyčiai. Psichoterapinių istorijų analizė taip pat leido žvilgtelėti į dar vieną svarbų aspektą – subjektyviai reikšmingus terapinius pokyčius. Psichoterapinių pokyčių klausimas, nepaisant jau atliktų gausių tyrimų šia tema, vis dar išlieka aktualus ir keliantis nemažai diskusijų. Kas yra pokytis ir kada jis yra pakankamas? Kuriems pokyčiams teikti pirmenybę vertinant terapijos sėkmę ar nesėkmę? Ar visi terapijoje įvykę pokyčiai gali būti užfiksuoti, pastebėti, įsisąmoninti? Vienas šaltinių, kuriame galima ieškoti atsakymų į šiuos klausimus, yra subjektyvi psichoterapinė patirtis. Jau atlikti tyrimai leidžia kelti tam tikras prielaidas, kad tiriamieji, reflektuodami sėkmingą psichoterapinę patirtį, rečiau akcentuoja simptomų sumažėjimą, dažniau kalba apie tarpasmeninių santykių kaitą, geresnį savęs suvokimą ir priėmimą. Be to, daugelyje tyrimų, kuriuose buvo analizuojama subjektyvi psichoterapinė patirtis, išryškėjo panašios pokyčių kategorijos, susijusios su emociniais, kognityviniais, elgesio pokyčiais (Binder ir kiti, 2010; Carey ir kiti, 2007). Iš tiesų mūsų tyrimo metu gauti duomenys neprieštarauja šioms tendencijoms – kalbėdamos apie psichoterapijos rezultatus tiriamosios atkreipia dėmesį į reikšmingus emocinius pokyčius, geresnį savęs pažinimą ir priėmimą, tarpasmeninių santykių kaitą, apimančią tiek vidinius, tiek išorinius elgesio pokyčius. Emocinėje sferoje daugeliui tiriamųjų svarbus bendras emocinės būsenos pasikeitimas, teigiamų emocijų išgyvenimas, vilties atgavimas, geresnis jausmų atpažinimas, priėmimas, reguliavimas, išreiškimas. Su šiais procesais susijęs ir geresnis savęs pažinimas ir priėmimas – įvairių savojo aš aspektų, savybių, elgesio būdų pažinimas ir priėmimas, gebėjimų, interesų, poreikių įsisąmoninimas. Tarpasmeninių santykių srityje įvyko reikšmingi vidiniai pokyčiai – keitėsi tiriamųjų lūkesčiai kitų atžvilgiu, elgesio ir veiksmų interpretavimas, atsirado savo asmeninės galios bei įtakos pajautimas, laisvės ir autonomijos įsisąmoninimas. Tiriamosios pažymi ir išorinius tarpasmeninių santykių pokyčius – aktyvesnę ryšių

užmezgimą bei santykių palaikymą, ribų brėžimą, drąsą išreikšti savo poreikius, įtvirtinti save. Norėtusi atkreipti dėmesį, kad tiriamosios akcentuoja ne tam tikrą vieną pokyčių sritį ar problemą, dėl kurios kreipėsi, tačiau kalba apie pokyčius įvairiuose lygmenyse, pokyčių visumą. Remiantis šio tyrimo rezultatais galima teigti, kad svarbu tyrinėti ne atskiras klientų pokyčių kategorijas, tačiau jų visumą, vertinti pokyčių raišką individualios gyvenimo istorijos, terapijos priešistorės, lūkesčių, terapinių santykių kontekste.

Pykčio raiška. Duomenų analizė atskleidė, kad pykčio raiška bei kaita psichoterapijoje yra dar vienas reikšmingas psichoterapinių istorijų motyvas. Daugelis tiriamųjų spontaniškai prisimena situacijas, kuriose išgyveno pyktį terapeutei, reflektuoja savo pykčio motyvus, pykčio raiškos formas bei pykčio kaitos procesus. Psichoterapinių istorijų analizė rodo, kad tiriamosios savo pykčio reakcijas terapijoje sieja su terapeutų neatitikimu lūkesčių, poreikių, terapeutės laiko ribų pažeidimais, terapeutų konfrontacija, terapijos keliamais iššūkiais, sunkumais. Daugelis tiriamųjų sutinka, kad išreikšti savo pykčio jausmus terapeutėms buvo nelengva. Dalis tiriamųjų vengė pripažinti bei išsakyti savo pyktį, tyrinėti savo pykčio motyvus terapijoje, bijodamos įžeisti terapeutę ar sulaukti jos pykčio. Tokius netiesioginius pykčio raiškos būdus, kaip vėlavimą, susitikimų atšaukimą, nepakankamą įsitraukimą į darbą, užduočių neatlikimą, tiriamosios sieja su savo pykčio jausmais terapeutei. Dalis tiriamųjų mini, kad pyktį terapeutei galėjo išreikšti ir tiesiogiai. Daugeliu atvejų ši santykių galimybė atsirado psichoterapinio darbo eigoje, keičiantis terapinių santykių kokybei, tiriamųjų emocinei būsenai, augant pasitikėjimui terapeute. Tiriamosios pažymi, kad pykčio išsakymas, tyrinėjimas terapiniuose santykiuose buvo labai reikšminga patirtis, keitusi tiek jų gebėjimą reikšti pyktį kituose santykiuose, tiek įsitraukimą į terapinius santykius. Prie panašių išvadų priėjo ir Rhodes su kolegomis (1994), kurių tyrime buvo nustatyta, kad geri terapiniai santykiai, klientų pasiryžimas pasidalyti neigiamais jausmais buvo svarbiausi veiksniai, užtikrinantys konfliktinių situacijų išsprendimą. Apibendrinant mūsų atlikto tyrimo duomenis, galima teigti, kad pykčio raiška bei tyrinėjimas terapijoje yra reikšmingi terapijos momentai, kurie ne tik kelia iššūkius, baimes, bet ir stiprina terapinę sąjungą, suteikia galimybę išbandyti naujus konfliktų sprendimo būdus.

Pykčio raiškos kaita. Kitas svarbus ir netikėtas psichoterapinių istorijų momentas yra tiriamųjų išvalgos apie pykčio kaitos procesus. Mūsų tyrimas rodo, kad daugelis tiriamųjų pykčio patyrimą ir išgyvenimą terapijoje mini kaip vieną svarbiausių pykčio kaitos momentų. Kai kurios tiriamosios vien galimybę patirti pyktį terapijoje įvardija kaip gydančią ir transformuojančią patirtį. Taigi panašu, kad pykčio patyrimas yra vienas svarbių terapinių veiksnių, pastūmėjančių pykčio kaitą psichoterapijoje. Be to, remdamiesi subjektyviais tiriamųjų išgyvenimais taip pat galime teigti, kad pykčio kaita yra susijusi ne su vienu, bet daugeliu veiksnių. Tiriamosioms buvo svarbu ne tik patirti, išgyventi, bet ir išreikšti savo pyktį tiesioginiuose santykiuose, piešiniuose, fantazijose. Tiriamosios taip pat mini pykčio įprasminimo, pykčio ištakų ir sąsajų su praeitimi įsisąmoninimą, pykčio motyvų tarpasmeniniuose santykiuose analizę, savo pykčio raiškos būdų pažinimą. Šie procesai glaudžiai susiję ne tik su pykčio situacijos analize, tačiau ir su geresniu tiriamųjų savo poreikių pažinimu ir pripažinimu. Galiausiai tiriamosioms buvo svarbu ieškoti alternatyvių savo pykčio raiškos būdų, įtvirtinti save ir savo poreikius, pasirengti galimoms konfliktinėms situacijoms ateityje. Nors tyrimų, kuriuose būtų analizuojami subjektyviai reikšmingi pykčio kaitos procesai, neaptikta, įdomu šio darbo rezultatus palyginti su tyrimu, kuriame buvo atlikta objektyvi pykčio kaitos psichoterapijoje analizė. Kannan ir kolegos (2011), išanalizavę aštuonių moterų, lankusių trumpalaikę kognityvinę elgesio, humanistinę ar eklektinę psichoterapiją, sesijų įrašus bei pačių moterų pykčio išgyvenimo sesijoje vertinimus, išskyrė tam tikrus procesus, lemiančius pykčio kaitą psichoterapijoje. Autorių teigimu, sėkmingai pykčio kaitai yra svarbūs įvairūs emociniai bei kognityviniai patirties aspektai – pykčio įvardijimas, išgyvenimas psichoterapijoje, pykčio motyvų bei raiškos būdų analizė, pykčio susiejimas su praeitimi, po pykčiu glūdinčių poreikių įsisąmoninimas, kontrolės bei galios jausmo atkūrimas, pykčio reakcijų reguliavimas ir naujų savęs įtvirtinimo būdų paieška, pykčio sąsajų su kitomis emocijomis tyrinėjimas, pykčio adaptyvių funkcijų įsisąmoninimas, ateities situacijų numatymas. Galima pažymėti, kad didelė dalis subjektyviai bei objektyviai reikšmingų veiksnių sutampa – abiejuose tyrimuose pykčio atpažinimas, patyrimas, įprasminimas, poreikių tyrinėjimas, naujų savęs įtvirtinimo būdų paieška, konfliktinių situacijų numatymas yra svarbūs pykčio kaitos procese. Taigi galime kelti prielaidas, kad sėkmingai pykčio kaitai nepakanka vien pykčio patyrimo, reikšmingi pokyčiai ir procesai vyksta ir kituose patirties lygmenyse.

Tai leidžia teigti, kad ateityje analizuojant pykčio kaitą psichoterapijoje svarbu neapsiriboti vieno veiksnio tyrimu, pavyzdžiui, ilgą laiką buvo susitelkiama į katarsio poveikį, tačiau žvelgti į veiksnių visumą, apimančią emocinės, kognityvinės bei elgesio sferos pokyčius.

Remiantis tyrimo rezultatais, taip pat galima teigti, kad psichoterapinės istorijos atkūrimas bei analizė gali būti vienas iš būdų, padedančių nušviesti pykčio raiškos bei kaitos terapijoje klausimą bei žvilgtelėti į tai, kas dėl tam tikrų priešasčių terapijoje galėjo likti nutylėta, prisiliesti prie tų terapinių santykių aspektų, kurie abiem terapijos dalyviams galėjo būti nepatogūs. Tolesni psichoterapinių istorijų tyrimai, klientų, objektyvių stebėtojų bei terapeutų išvalgų palyginimas bei integravimas galėtų padėti geriau suprasti tiek patį psichoterapijos procesą, tiek atskleisti subtilius pykčio patyrimo, raiškos bei kaitos ypatumus.

4. IŠVADOS

1. Psichoterapinių istorijų analizė atskleidė dinamišką bei daugialypį terapinės patirties vaizdą:
 - a) psichoterapinės istorijos atskleidžia ne tik reikšmingus psichoterapinės patirties momentus, tačiau apima ir psichoterapijos priešistorę bei psichoterapinės patirties refleksijas terapijai pasibaigus;
 - b) subjektyviai išgyvenami terapiniai pokyčiai apima emocinius išgyvenimus, tarpasmeninių santykių kaitą, motyvacinės poreikių srities įsisąmoninimą.
2. Subjektyviai išgyvenami psichoterapiniai pokyčiai tiriamųjų refleksijose yra siejami su tokiomis terapinių veiksnių grupėmis:
 - a) aktyviu klientų indėliu į terapiją, įsitraukimu;
 - b) terapinių santykių kokybe – terapinių santykių pradžioje yra svarbus terapeutų palaikymas, padrąsinimas, vėliau svarbiais tampa santykių lygiavertiškumas, dalyvių įsitraukimas, atsivėrimas, abipusis jausmų tyrinėjimas;
 - c) vidinių procesų dinamika.
3. Psichoterapinių istorijų kokybinė analizė atskleidė pykčio patyrimo, raiškos ir dinamikos svarbą: geresnė pykčio reakcijų diferenciacija, pykčio intensyvumo

mažėjimas, didesnės pykčio reguliavimo galimybės yra nurodomi kaip svarbūs terapiniai pokyčiai.

4. Subjektyvios psichoterapijos veiksmingumo refleksijos atspindi tam tikrų psichinės būsenos reguliavimo būdų svarbą: tiriamosios minėjo sapnų analizę, piešimą ir kitus metodus, kuriuos gali taikyti savarankiškai ir terapijai pasibaigus.
5. Psichoterapinės patirties istorijos atkūrimas ir analizė gali būti vienas iš būdų psichoterapijos veiksmingumui tirti, ypač kai siekiama atskleisti ilgalaikės psichoterapijos poveikį psichoterapijai pasibaigus.

REFERENCES / LITERATŪRA

- Adler J. M., Skalina L. M., McAdams D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research*, 18, 719–734.
- Alli A., Toner B. B., Stuckless N., Gallop R., Diamant N. E. (2000). Emotional abuse, self-blame and self-silencing in women with irritable bowel syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 62, 76–82.
- American Psychological Association. Presidential task force on evidence-based practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61, 271–285.
- Austin S. (2005). *Women's aggressive fantasies: a post-Jungian exploration of self-hatred, love and agency*. London: Routledge.
- Bachelor A. (1988). How clients perceive therapist empathy: A content analysis of “received” empathy. *Psychotherapy*, 25, 227–240.
- Bachelor A. (1995). Clients' perception of the therapeutic alliance: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 323–337.
- Berkowitz L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: a cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45, 494–503.
- Binder P., Holgersen H., Nielsen G. H. (2010). What is a „good outcome“ in psychotherapy? A qualitative exploration of former patients' point of view. *Psychotherapy Research*, 20, 285–294.
- Braun V., Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101.

- Burtle V. (1985). Therapeutic anger in women. In: *Handbook of feminist therapy: Women's issues in psychotherapy* (ed. by Rosewater L. B., Walker L. E. A.). New York: Springer. P. 71–79.
- Bushman B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724–731.
- Carey T. A., Carey M., Stalker K., Mullan R. J., Murray L. K., Spratt M. B. (2007). Psychological change from the inside looking out: a qualitative investigation. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7, 178–187.
- Connolly M., Strupp H. (1996). Cluster analysis of patient reported psychotherapy outcomes. *Psychotherapy Research*, 6, 30–42.
- Deutch C. J. (1984). Self-reported sources of stress among psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15, 833–845.
- Faber S., Burns J. (1996). Anger management style, degree of expressed anger and gender influence on cardiovascular recovery from interpersonal harassment. *Journal of Behavioral Medicine*, 19, 31–53.
- Farber B. A. (1983). Psychotherapists' perceptions of stressful patient behavior. *Professional Psychology: Research and Practice*, 14, 697–705.
- Gaston L. (1990). The concept of the alliance and its role in psychotherapy: Theoretical and empirical considerations. *Psychotherapy*, 27, 143–153.
- Gelso C. J., Hayes J. A. (1998). *The Psychotherapy Relationship: Theory, Research, and Practice*. New York: John Wiley & Sons.
- Gilbert L. A. (1980). Feminist therapy. In: *Women and psychotherapy* (ed. by Brodsky A.M., Hare-Mustin R.). New York: Guilford. P. 245–266.
- Greene, Richmond K. (1986). Aggression: A Jungian point of view. *Quadrant: Journal of the C. G. Jung Foundation for Analytical Psychology*, 19, 49–59.
- Grigutytė N., Gudaitė G. (2009). Seksualinės prievartos traumos padariniai ir jų sąsajos su traumos įveikos strategijomis paauglystėje. *Visuomenės sveikata*, 1(44), 56–69.
- Gudaitė G. (2004). Sovietinių traumų padariniai ir analitinis procesas. *Sunkių traumų psichologija: politinių represijų padariniai* (sudarė D. Gailienė). Vilnius: Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras. P. 127–150.

- Hill C. E., Nutt-Williams E., Heaton K. J., Thompson B. J., Rhodes R. (1996). Therapist retrospective recall impasses in longterm psychotherapy: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 207–217.
- Jack D. C. (1991). *Silencing the self: women and depression*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack D. C. (1999). *Behind the mask: destruction and creativity in women's aggression*. London: Harvard University Press.
- Kannan D., Henretty J. R., Piazza-Bonin E., Levitt H. M., Coleman R. A., Bickerest-Townsend M., Mathews S. (2011). The resolution of anger in psychotherapy: a task analysis. *The Humanistic Psychologist*, 39, 169–181.
- Kast V. (2002). *Atsisveikinimas su aukos vaidmeniu: gyventi pagal savo gyvenimą*. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.
- Laidlaw T. A. (1990). Dispelling the myths: a workshop on compulsive eating and body image. In: *Healing voices: feminist approaches to therapy with women* (ed. by Laidlaw T.A., Malmo C. & Associates). San Francisco: Jossey-Bass. P.15–32.
- Lambert M. J., Bartley D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38, 357–361.
- Lambert M. J., Ogles M. B. (2003). The Efficacy and Effectiveness of Psychotherapy. In: *Bergin and Lambert's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (ed. by Lambert M. J.). New York: Wiley. P. 139–193.
- Levitt H., Butler M., Hill T. (2006). What clients finds helpful in psychotherapy: developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 314–324.
- Mayne T. J., Ambrose T. K. (1999). Research review on anger in psychology. In *Session: Psychotherapy in Practice*, 55, 353–363.
- Norcross J. C., Kobayashi M. (1999). Treating anger in psychotherapy: introduction and cases. In *Session: Psychotherapy in Practice*, 55, 275–282.
- Patterson C. A. (1985). *The therapeutic relationship*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Rhodes R. H., Hill C. E., Thompson B. J., Elliot R. (1994). Client retrospective recall of resolved and unresolved misunderstanding events. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 473–483.

- Rukšaitė G., Gudaitė G. (2008). Asmenybės santykiai ir gelminio tapatumo pokyčiai ilgalaikėje psichoterapijoje. *Santykis ir pokytis: gelminės psichoterapinių ryšių prielaidos* (sudarė G. Gudaitė). Vilniaus universiteto leidykla. P. 75–101.
- Samuels A. (1996). *The plural psyche: personality, morality and the father*. London: Routledge.
- Van Velsor P., Cox D. L. (2001). Anger as a vehicle in the treatment of women who are sexual abuse survivors: Reattributing responsibility and accessing personal power. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 618–625.

AUTHOR'S PUBLICATIONS ON THE RESEARCH /
AUTORĖS PUBLIKACIJOS DISERTACIJOS TEMA

Publications in scientific journals /

Moksliniai straipsniai recenzuojamuose žurnaluose, leidiniuose

- Lozovska J. (2014). Subjektyviai reikšmingi psichoterapiniai pokyčiai ir veiksniai. *Psichoterapijos veiksmingumas: terapiniai veiksniai ir subjektyviai išgyvenami pokyčiai* (sudarė G.Gudaitė). P.42-58. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Lozovska J. Gudaitė G. (2014). Psichoterapijos istorijos: pykčio raiškos ir dinamikos refleksijos. *Psichoterapijos veiksmingumas: terapiniai veiksniai ir subjektyviai išgyvenami pokyčiai* (sudarė G.Gudaitė). P.183-205. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Lozovska J., Gudaitė G. (2013). The understanding of aggression motivation and psychotherapy process. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 82, 360-365.
- Lozovska J. (2013). Agresija terapiniuose santykiuose: klientų pykčio reakcijų motyvacijos kokybinė analizė. *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*, 2, 31-34.
- Lozovska, J., Gudaitė G. (2010) Moterų agresijos ir tėvo komplekso sąsajos. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 6, 99-120.

About the author

Juliana Lozovska finished her bachelor studies in 2005; in 2008 received master degree in clinical psychology. In 2009-2013 she continued her studies as a doctoral student in psychology at Vilnius University.

Author worked as a psychologist in the Republican Vilnius Psychiatric Hospital (2010-2013). At the moment she is giving consultations at Psychological innovations and research training center, at Vilnius University. Also lectures at Lithuanian University of Educational Sciences. During the period of doctoral studies Juliana Lozovska contributed to the organization of conference for young psychology scientists in Vilnius, participated in various conferences in Lithuania and abroad.

Apie autorę

Juliana Lozovska psichologiją studijavo Vilniaus universitete. Bakalauro studijas baigė 2005 m., 2008 m. įgijo klinikinės psichologijos magistro laipsnį. 2009- 2013 m. tęsė psichologijos doktorantūros studijas Vilniaus universitete.

Autorė dirbo medicinos psichologe Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje (2010-2013 m.). Nuo 2010 m. dirba konsultante Vilniaus universiteto Psichologinių inovacijų ir eksperimentinių tyrimų mokymo centre, dėsto Lietuvos edukologijos universitete. Doktorantūros metu prisidėjo organizuojant Jaunųjų mokslininkų psichologų konferenciją, dalyvavo Lietuvos bei užsienio konferencijose.