

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Ieva Šaltenytė-Janušė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Bendrieji supervizijos efektyvumo veiksniai:
supervizuojamųjų perspektyva**

Darbo vadovė: doc. dr. Greta Kaluževičiūtė
Darbo konsultantė: prof. dr. Neringa Grigutytė

Vilnius
2026

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
PAGRINDINĖS SĄVOKOS	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS	8
1.1 Supervizijos samprata	8
1.2 Supervizijos mokslinio lauko apžvalga	10
1.3 Supervizijos efektyvumo tyrimai	11
1.4 Bendrieji ir specifiniai supervizijos efektyvumo veiksniai.....	12
1.5 Supervizijos efektyvumas ar pasitenkinimas supervizija?.....	13
1.6 Tyrimo naujumas ir aktualumas.....	14
1.7 Tyrimo tikslas ir uždaviniai	15
2. TYRIMO METODIKA	16
2.1 Tyrimo metodo pasirinkimo pagrindimas.....	16
2.2 Tyrimo dalyviai.....	17
2.3 Tyrimo instrumentai ir eiga	19
2.4 Duomenų analizė	21
2.5 Tyrimo kokybės užtikrinimas	22
3. TYRIMO REZULTATAI.....	25
3.1 Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida.....	26
3.1.1 Psichologinio saugumo ir nevertinimo patyrimas.....	26
3.1.2 Dialogiškas bendradarbiavimas	26
3.1.3 Palaikymo ir patvirtinimo patyrimas	27
3.1.4 Supervizoriaus geranoriška laikysena.....	27
3.1.5 Supervizorius kaip reikšmingas autoritetas	28

3.2 Vidinis augimas ir emocinis stiprėjimas	29
3.2.1 Įtampos mažėjimas ir emocinis palengvėjimas.....	29
3.2.2 Profesinio tapatumo ir autentiškumo formavimasis	29
3.2.3 Didėjantis profesinis užtikrintumas	30
3.2.4 Refleksyvumo gilinimas	30
3.3 Struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas.....	31
3.3.1 Supervizuojamojo pasiruošimas ir aktyvus įsitraukimas	31
3.3.2 Lanksti, bet aiški proceso struktūra	32
3.3.3 Tikslingas atsinešto klausimo ištyrinėjimas.....	33
3.3.4 Proceso stabilumas ir tęstinumas	33
3.4 Profesinių kompetencijų stiprėjimas.....	34
3.4.1 Klinikinio mąstymo ir konceptualizavimo įgūdžių stiprėjimas	34
3.4.2 Profesinės kalbos ir intervencijų tikslėjimas.....	34
3.4.3 Platesnės perspektyvos ir naujo matymo atsivėrimas	35
3.4.4 Aiškesnės terapinio proceso krypties formavimasis	36
4. REZULTATŲ APTARIMAS	37
4.1 Rezultatų aptarimas kitų tyrimų ir teorijų kontekste.....	37
4.2 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos būsimiems tyrimams	44
4.3 Tyrimo praktinis pritaikymas ir rekomendacijos	45
IŠVADOS	47
LITERATŪRA	49
PRIEDAI.....	56
1 priedas. Dirbtinio intelekto (DI) naudojimo deklaracija.....	56
2 priedas. Tyrimo dalyvių informuoto sutikimo forma	58
3 priedas. Supervizuojamojo forma	62
4 priedas. Duomenų analizės pavyzdys	63
5 priedas. Tyrėjos dienoraščio ištraukos	64

SANTRAUKA

Šaltenytė-Janušė, I. (2026). *Bendrieji supervizijos efektyvumo veiksniai: supervizuojamųjų perspektyva*. Magistro darbas. Vilniaus universitetas. 64 psl.

Psichoterapinė supervizija – visuotinai pripažįstama profesinės priežiūros ir įgūdžių tobulinimo forma, plačiai taikoma ruošiant įvairių krypčių psichoterapeutus, tačiau iki šiol trūksta empirinių tyrimų, kurie leistų geriau suprasti jos teikiamą naudą. Šio tyrimo tikslas – išskirti ir aprašyti subjektyviai patiriamus skirtingų psichoterapijos krypčių bendruosius supervizijos efektyvumo veiksnius iš supervizuojamųjų perspektyvos. Tyrime dalyvavo 8 supervizuojamieji, tyrimo metu studijavę psichoterapijos studijose ir lankę supervizijas. Taikant pusiau struktūruoto interviu metodą surinktų duomenų refleksyvioji teminė analizė išryškino keturias temas: 1) *Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida*; 2) *Vidinis augimas ir emocinis stiprėjimas*; 3) *Struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas*; 4) *Profesinių kompetencijų stiprėjimas*. Rezultatai rodo, kad supervizijos efektyvumas supervizuojamųjų patirtyse buvo siejamas su palaikančiu santykiu, galimybe reflektuoti klinikinį darbą ir profesinio augimo patyrimu, nepriklausomai nuo atstovaujamos psichoterapinės krypties. Išskirti bendrieji supervizijos efektyvumo veiksniai leidžia geriau suprasti, kokie supervizijos proceso aspektai pradedantiesiems terapeutams ankstyvajame profesinio formavimosi etape yra reikšmingiausi.

Raktiniai žodžiai: *supervizija, supervizijos efektyvumas, bendrieji efektyvumo veiksniai, kokybinis tyrimas*

SUMMARY

Šaltenytė-Janušė, I. (2026). *Common Factors of Supervision Effectiveness: The Supervisees' Perspective*. Master's thesis. Vilnius University. 64 pp.

Psychotherapy supervision is a widely recognized form of professional guidance and skills development, extensively used in the training of psychotherapists from various theoretical orientations. However, there is still a lack of empirical research that would allow for a better understanding of its benefits. The aim of this study was to identify and describe the commonly experienced factors of effective supervision across different psychotherapy orientations from the supervisees' perspective. The study involved eight supervisees who, at the time of the research, were enrolled in psychotherapy training programs and attending supervision sessions. Data collected through semi-structured interviews were analyzed using reflexive thematic analysis, which revealed four themes: (1) *A safe and supportive relationship as an essential precondition for effectiveness*; (2) *Inner growth and emotional strengthening*; (3) *A structured and professional supervision process*; and (4) *Strengthening of professional competencies*. The results show that, in supervisees' experiences, supervision effectiveness was associated with a supportive relationship, the opportunity to reflect on clinical work, and the experience of professional growth, regardless of the psychotherapy orientation represented. The identified common factors of supervision effectiveness contribute to a better understanding of which aspects of the supervision process are most significant for beginning therapists in the early stages of their professional development.

Keywords: *supervision, supervision effectiveness, common effectiveness factors, qualitative research*

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Supervizija – supervizių kvalifikaciją turinčių specialistų teikiama profesinė pagalba, vykdoma santykiškai grįstu būdu ir orientuota į profesinių sunkumų sprendimus, supervizuojamųjų palaikymą, jų profesinių kompetencijų plėtojimą ir darbo vertinimą. Pagrindiniai supervizių taikomi metodai šiame procese yra konstruktyvus grįžtamojo ryšio teikimas, supervizuojamojo mokymas ir bendradarbiavimu grįstas tikslų kėlimas. Ši veikla skiriasi nuo mentorstės ar konsultavimo, nes turi vertinamąjį komponentą (Milne, 2007).

Supervizorius – didesnę patirtį bei supervizoriaus kvalifikaciją turintis specialistas.

Supervizuojamasis – asmuo, gaunantis profesinę pagalbą iš supervizoriaus. Šio tyrimo kontekste supervizuojamieji yra pradedantieji psichoterapeutai, tyrimo metu besimokantys psichoterapijos studijose ir lankantys supervizijas kaip privalomą mokymo programos dalį.

Supervizijos efektyvumas – visuma veiksnių, padedančių supervizuojamiesiems siekti profesinio tobulėjimo ir teikti efektyvesnę pagalbą savo klientams.

Bendrieji efektyvumo veiksniai – esminiai supervizijos efektyvumo komponentai (dauguma jų yra susiję su santykiu), kurie yra transteoriniai, t. y. bendri skirtingoms psichoterapijos kryptims, kurių kontekste vyksta supervizijos (Watkins et al., 2015).

PRATARMĖ

Psichoterapijos lauke supervizija egzistuoja jau daugiau kaip šimtmetį. Pirmosiomis jos užuomazgomis galima laikyti 1890-aisiais užfiksuotas J. Breuer ir S. Freud kolegiškas konsultacijas, vėliau ji įgavo aiškesnę formą, kai S. Freud supervizavo ir konsultavo Mažojo Hanso tėvą M. Graf, kaip šis galėtų geriausiai padėti savo sunkumų patiriančiam sūnui, o XX a. trečiajame dešimtmetyje tapo dar labiau struktūruota ir institucionalizuota edukacine praktika dėl M. Eitingon novatoriškų pastangų paversti superviziją esmine psichoanalitinio mokymo dalimi *Berlin Poliklinik* (Watkins et al., 2021).

Šiuolaikinė supervizija jau įgavusi gerokai aiškesnę struktūrą ir įsitvirtinusi profesiniame lauke kaip patikrintas ir visuotinai pripažįstamas metodas. Supervizijų metu per profesinį santykį tarp labiau patyrusio kolegos (supervizoriaus) ir mažiau patyrusio kolegos (supervizuojamojo) siekiama plėtoti supervizuojamųjų profesines kompetencijas, teorines žinias transformuojant į praktinius įgūdžius (Milne, 2007; Tugendrajch, 2021). Tai seniai ir plačiai taikomas psichoterapeutų rengimo metodas ir viena kertinių priemonių supervizuojamųjų profesinėms kompetencijoms plėtoti (Watkins & Milne, 2014). Nors supervizija kaip profesinės priežiūros ir įgūdžių tobulinimo forma egzistuoja jau seniai ir yra labai plačiai taikoma ruošiant įvairių krypčių psichoterapeutus, iki šiol trūksta empirinių supervizijos tyrimų, kurie leistų geriau suprasti šio proceso teikiamą naudą (Kennedy et al., 2018; Watkins et al., 2021). Yra žinoma (ar manoma), kad supervizijos veikia, tačiau trūksta mokslinių duomenų, kaip veikia (Watkins et al., 2021).

Pastaraisiais dešimtmečiais susidomėjimas moksliniu supervizijos tyrinėjimu vis auga ir kasmet pasirodo naujų publikacijų. Tyrimų laukas plečiasi, tačiau taip vis labiau išryškėja ir jo sudėtingumas – tyrimuose stokojama nuoseklumo, išsamumo ir skirtingų terapinių paradigmų ypatumų atskleidimo bei palyginimo (Kaluževičiūtė ir kt., 2023). Viena iš augančių tyrinėjimo krypčių – supervizijos efektyvumas. Bandoma suprasti, kokie veiksniai padeda būsimiems psichologams ir psichoterapeutams, o taip pat jau praktikuojantiems specialistams plėtoti jų profesines kompetencijas ir teikti efektyvesnę pagalbą klientams, tačiau apibendrintų rezultatų šioje srityje vis dar trūksta (Alfonsson et al., 2020; Vaštakė et al., 2021; Vaštakė, 2022; Watkins et al., 2021).

Atsižvelgiant į esamą šios tyrimų srities potencialą ir atsiradus galimybei prisijungti prie Vilniaus universiteto tyrėjų komandos vykdyto projekto „Psichoterapijos supervizijų efektyvumo ir santykių supervizijos procese dinamikos tyrimas“ (išsamiau projektas pristatomas šio darbo tyrimo metodikos dalyje), imtasi šio magistro darbo.

1. ĮVADAS

1.1 Supervizijos samprata

Supervizija kaip metodas literatūroje apibrėžiama įvairiai – esama įvairių tarpusavyje panašių, bet kiek skirtingus aspektus akcentuojančių apibrėžimų, kurie paprastai priklauso nuo supervizijos teorinės paradigmos ir konteksto. Literatūroje dominuoja šis Bernard ir Goodyear (2004) apibrėžimas: „supervizija laikoma intervencija, kurią labiau patyręs profesijos atstovas teikia mažiau patyrusiam tos pačios profesijos atstovui ar atstovams. Šis santykis turi vertinimo komponentą, yra tęstinis laike ir juo siekiama kelių tikslų: gerinti mažiau patyrusio asmens (-ų) profesinį funkcionavimą, stebėti klientams teikiamų profesinių paslaugų kokybę bei užtikrinti, kad norintieji įsilieti į konkrečią profesiją atitiktų jos standartus“ (Bernard & Goodyear, 2004, p. 8).

Milne (2007) šį apibrėžimą kritikavo, teigdamas, kad jis nėra pakankamai aiškus ir išsamus. Atlikęs sisteminę literatūros apžvalgą ir atrinkęs įvairius supervizijų apibrėžimus, jis suformulavo tokį apibrėžimą: „supervizija – tai oficialią supervizorių kvalifikaciją turinčių specialistų teikiama profesinė pagalba, vykdoma santykiškai grįstu būdu ir orientuota tik į profesinių sunkumų sprendimus, supervizuojamųjų palaikymą, jų profesinių kompetencijų plėtojimą ir darbo vertinimą. Pagrindiniai supervizorių taikomi metodai šiame procese yra konstruktyvaus grįžtamojo ryšio teikimas, supervizuojamojo mokymas ir bendradarbiavimu grįstas tikslų kėlimas. Ši veikla skiriasi nuo mentorystės ar konsultavimo, nes turi vertinamąjį komponentą“ (Milne, 2007, p. 439). Pasak autoriaus, supervizija gali būti 1) normatyvinė (angl. *normative*) – orientuota į supervizuojamojo darbo kokybės priežiūrą, 2) atkuriamoji (angl. *restorative*) – orientuota į supervizuojamajam teikiamą emocinę paramą ir 3) formuojamoji (angl. *formative*) – orientuota į supervizuojamojo profesinių kompetencijų tobulinimą ir bendrą efektyvumą (Milne, 2007).

Lietuvoje atliktuose tyrimuose, orientuotuose į psichoterapinę superviziją (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017; Vaštakė, 2022), supervizijos sampratos problematika taip pat aptariama ir apibendrintai yra pristatoma, kad psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos kontekste supervizija suprantama kaip procesas, kuriame vienas (paprastai labiau patyręs) specialistas suteikia pagalbą kitam (mažiau patirties turinčiam) kolegai. Pagalba pasireiškia aiškinantis terapiniame procese kylančius sunkumus, tokius kaip kliento bei kliento ir terapeuto santykių problematikos supratimas, kylančių jausmų įsisąmoninimas, optimalių terapijos darbo

būdų parinkimas ir pan. Dažnai supervizija yra suprantama kaip „žvilgsnis ir šalies ar viršaus“ bei „profesinė priežiūra.“ (Vaštakė ir Kočiūnas, 2017).

Nepaisant diskusijų dėl apibrėžimų įvairovės, supervizija yra visuotinai pripažįstamas ir plačiai taikomas metodas psichoterapijos mokymo(si) procese ir yra tapusi viena svarbiausių šio proceso dedamųjų. Esant plačiam šio metodo paplitimui, taikomi ir įvairūs supervizijos teoriniai modeliai. Fleming ir Steen (2012) apibendrina, kad jie gali būti skirstomi į dvi plačias kategorijas: modelius, paremtus psichoterapijos teorijomis, ir modelius, sukurtus specialiai supervizijai. Psichoterapija paremti modeliai nesuteikia aiškos sistemos pradedančiųjų supervizorių rengimui, priešingai nei terapeutų mokymui. Dėl to nuo terapija paremtų modelių ilgainiui pereita prie bendrųjų arba specialiai supervizijai sukurtų modelių plėtojimo, kuriuos savo ruožtu taip pat galima skirti į dvi platesnes kategorijas: ugdymo modeliai (angl. *developmental models*) ir socialinių vaidmenų modeliai (angl. *social role models*). Dar vėliau sukurtas sisteminio požiūrio į superviziją (angl. *systems approach to supervision*) modelis – labiau į kontekstą orientuotas modelis, išplėtotas iš socialinių vaidmenų modelių (Fleming & Steen, 2012).

Skirtingų modelių pasitelkimas skirtingose pasaulio vietose bei mokymo įstaigose ruošiant supervizorius ir vėliau praktikuojant, suprantama, priklauso nuo daugelio veiksnių, pavyzdžiui, susiklosčiusio sociokultūrinio konteksto, psichoterapijos mokymo ir praktikavimo tradicijų bei formalaus profesinio reguliavimo (jei toks yra). Nors atliekama tyrimų, analizuojančių skirtingus supervizijos modelius, nėra atlikta empirinių tyrimų, galinčių įrodyti kokio nors vieno supervizijos teorijos modelio pranašumą prieš kitą. Nepaisant supervizijų teorinių modelių įvairovės, tarp jų yra daug panašumų. Lieka atviras klausimas, kas sieja ir kas skiria atskirų teorinių modelių supervizijas (Kaluževičiūtė ir kt., 2023).

Supervizijų turinys ir tikslai taip pat gali varijuoti priklausomai nuo supervizuojamųjų profesinės patirties. Tyrimai rodo, kad pradedantieji supervizuojamieji dažniau vertina aiškią struktūrą ir aktyvesnį supervizoriaus vadovavimą, tuo tarpu labiau patyrę – pageidauja mažiau struktūros ir nukreipimo. Patyrę supervizuojamieji, konceptualizuodami atvejus, daugiau dėmesio skiria pažangesniems įgūdžiams, tokiems kaip perkėlimo ir kontraperkėlimo analizė, taip pat saviveiksmingumui ir savęs suvokimui. Mažiau patyrę supervizuojamieji daugiausia dėmesio skiria baziniams techniniams įgūdžiams, būtiniams atvejų supratimui ir darbui su jais (Watkins & Milne, 2014). Taip pat vėlesniais karjeros etapais dalyvavimas supervizijoje dažnai yra savanoriškas, o ne privalomas, labiau kolegiškas nei hierarchinis ir mažiau orientuotas į vertinimą, o labiau – į problemų sprendimą (Rønnestad et al., 2025). Taigi, atsižvelgiant į

supervizuojamųjų profesinę patirtį ir brandą, kinta ir jų lūkesčiai supervizijai. Atitinkamai gali kisti ir supervizorių uždaviniai bei darbo stilius.

Apibendrinant galima teigti, kad supervizija yra daugialypis profesinės pagalbos procesas, apimantis profesinių kompetencijų ugdymą, darbo kokybės priežiūrą ir emocinį palaikymą. Nors literatūroje pateikiami skirtingi supervizijos apibrėžimai ir teoriniai modeliai, dauguma jų pabrėžia supervizijos svarbą psichoterapijos mokymo(si) ir profesinės raidos procese. Supervizijos turinys ir pobūdis kinta priklausomai nuo teorinio požiūrio, konteksto bei supervizuojamojo profesinės patirties, todėl ji laikytina lanksčiu ir prie individualių poreikių prisitaikančiu procesu.

1.2 Supervizijos mokslinio lauko apžvalga

Egzistuojančius supervizijos tyrimus galima plačiai skirstyti į penkias pagrindines sritis: a) supervizijos poveikis klientų rezultatams; b) supervizijos poveikis supervizoriaus ir supervizuojamojo tarpusavio sąveikai; c) supervizijos poveikis supervizuojamojo kompetencijai; d) kokie veiksniai ir kaip prisideda prie pokyčio supervizijoje; e) supervizoriaus ir supervizuojamojo charakteristikos (Bernard & Goodyear, 2014).

Nors tyrimų atliekama vis daugiau, autoriai įvardija bent kelias problemas. Pasak Kühne ir kolegų (2019), supervizijos literatūroje netrūksta teorinių analizių: naratyvinių apžvalgų, komentarų ar konceptualių straipsnių. Ankstesnės apžvalgos atskleidė teigiamą supervizijos poveikį, pavyzdžiui, supervizuojamųjų pasitenkinimui, autonomijai, sąmoningumui ar saviveiksmingumui. Vis dėlto duomenys apie supervizijos poveikį klientų rezultatams tebėra prieštaringi. Svarbu ir tai, kad vis dar trūksta žinių apie aktyviuosius supervizijos komponentus, t. y. kokį poveikį supervizija ar konkrečios supervizoriaus intervencijos daro supervizuojamiesiems ir jų klientams. Bene plačiausiai ištirtas yra supervizinis santykis – ypač supervizoriaus ir supervizuojamojo darbinis aljansas. Jis gana nuosekliai patvirtinamas empiriniais tyrimais ir laikomas esminiu veiksniu, skatinančiu supervizuojamųjų pokyčius (Watkins et al., 2021).

Pastaraisiais dešimtmečiais empirinių tyrimų skaičius auga (Teichman et al., 2023), tačiau supervizijos tyrimų laukui vis dar būdingi reikšmingi metodologiniai iššūkiai. Watkins ir kolegų (2021) savo straipsnyje, kuriame apžvelgia supervizijos tyrimų problematiką, teigia, kad šiuos iššūkius galima skirti į dvi plačias grupes: 1) tyrimo dizaino ir imčių sudarymo bei 2) taikomų matavimo būdų. Dėl esamų spragų autoriai rekomenduoja ateities empiriniuose tyrimuose siekti pokyčių bent keliose srityse: a) sudaryti galimybes tirti didesnes imtis; b)

vykdyti tyrimus, kuriuose duomenys būtų renkami etapais per ilgesnį laikotarpį, taip sudarant galimybes ne tik didesnėms imtims, bet ir longitudinaliems tyrimams; c) vykdyti eksperimentinius supervizijos tyrimus; d) tobulinti taikomus statistinius metodus; e) kuriant vertinimo skales, nuosekliai laikytis pripažintų patikimo skalių konstravimo principų ir atlikti pilotinius tyrimus su psichoterapijos matavimo priemonėmis, pritaikytais supervizijos kontekstui; f) kai tik įmanoma, taikyti kelių informantų ir kelių metodų duomenų rinkimo strategiją (Watkins et al., 2021). Tokie pokyčiai galėtų prisidėti prie nuoseklesnės ir metodologiškai tvirtesnės supervizijos tyrimų krypties plėtojimo bei priartinti šį lauką prie psichoterapijos tyrimų srityje pasiektų rezultatų.

1.3 Supervizijos efektyvumo tyrimai

Šiuolaikinėje klinikinėje praktikoje supervizijos efektyvumo tyrimai gerokai atsilieka nuo psichoterapijos efektyvumo tyrimų (Watkins et al., 2021) ir kol kas nėra pakankamai aišku, kokie supervizijų veiksniai padeda supervizuojamiesiems vystyti savo profesines kompetencijas (Alfonsson et al., 2020; Kühne et al., 2019). Nors supervizija yra įprasta psichologų ir psichoterapeutų rengimo ir praktinio darbo dalis, padedanti teikti efektyvesnes paslaugas klientams (Kennedy et al., 2018), moksliniais tyrimais pagrįstų duomenų apie supervizijos efektyvumą vis dar yra nedaug (Alfonsson et al., 2018; Owen, 2015; Tugendrajch, 2021), o Lietuvos kontekste supervizijos tyrinėjimai dar tik pradedami (Vaštakė & Kočiūnas, 2017; Vaštakė et al., 2021; Vaštakė, 2022).

Dauguma iki šiol atliktų empirinių supervizijos tyrimų sutelkti į atskirus supervizijos aspektus, tačiau atlikta labai nedaug sisteminių analizių, kurios aiškiai išskirtų veiksnius, lemiančius jos efektyvumą. Autoriai, bandantys tirti supervizijos proceso efektyvumą (Alfonsson et al., 2018, Alfonsson et al., 2020; Tugendrajch, 2021), kelia du pagrindinius klausimus: 1) kokie supervizijos veiksniai prisideda prie supervizuojamųjų profesinio tobulėjimo ir 2) kokie veiksniai daro įtaką psichoterapijos klientų gerovei. Nors empiriškai nustatyta, kad supervizija skatina supervizuojamųjų refleksyvumą, profesinių įgūdžių tobulėjimą ir pasitenkinimą darbu (Hill & Knox, 2013), vis dar išlieka reikšminga spraga suprantant tikslus mechanizmus, kuriais vyksta šie pokyčiai. Antrasis klausimas apie supervizijos poveikį klientų terapiniams rezultatams tebėra labai mažai ištirtas (Alfonsson et al., 2020; Kühne et al., 2019). Visgi, nors ir sudėtinga tiksliai pademonstruoti, kaip supervizijos efektyvumas siejasi su besisupervizuojančio terapeuto klientų terapiniais rezultatais, pagal turimus duomenis vadovaujamosi prielaida, kad teigiami supervizuojamųjų pokyčiai

netiesiogiai teigiamai veikia ir klientus. Taigi, teigiami supervizijos rezultatai veikia kaip svarbus ir net būtinas tarpinis veiksnys, prisidedantis prie klientų terapinių rezultatų (Watkins et al., 2015).

Tik pastaraisiais metais daugėja publikacijų, leidžiančių manyti, kad didesnių apimčių supervizijų efektyvumo tyrimai ir metaanalizės įgauna didesnę pagreitį (Teichman et al., 2023; Shreyer et al., 2025). Tačiau ir šių naujausių tyrimų autoriai prieina prie išvadų, kad supervizijų efektyvumą tyrinėti sudėtinga ir vis dar trūksta empirinių duomenų. Shreyer ir kolegos (2025), atlikę supervizijos efektyvumo empirinių tyrimų metaanalizę, teigia, kad rezultatai rodo, jog supervizija gali turėti teigiamą poveikį tiek supervizuojamiesiems, tiek jų klientams, tačiau dėl šiuo metu prieinamų supervizijos tyrimų heterogeniškumo itin sunku daryti tvirtas apibendrintas išvadas. Vis dar trūksta empirinių įrodymų, kurie leistų nustatyti, kokie konkretūs veiksniai lemia supervizijos efektyvumą. Pabrėžiamas tolesnių tyrimų poreikis, siekiant labiau pagrįstų įrodymų.

1.4 Bendrieji ir specifiniai supervizijos efektyvumo veiksniai

Supervizijos efektyvumo tyrimai dažnai sugretinami su psichoterapijos efektyvumo tyrimais, tačiau smarkiai nuo jų atsilieka (Watkins & Milne, 2014). Tiek pasaulyje, tiek Lietuvoje psichoterapijos efektyvumo tyrimai atliekami siekiant analizuoti skirtingų psichoterapijos kryptų efektyvumo veiksnius ir ieškant bendrų psichoterapijos veiksmingumą lemiančių kintamųjų (Finsrud et al., 2022; Gudaitė, 2014). Vienu iš universaliausių psichoterapijos efektyvumo veiksnių išskiriamas profesinis santykis tarp terapeuto ir kliento (Gelso & Kline, 2022).

Panašios tendencijos atsiskleidžia ir supervizijos efektyvumo tyrimuose. Pasak Watkins ir kolegų (2015), tyrinėjusių bendruosius ir specifinius psichoterapinės supervizijos veiksnius, supervizijos bendrieji veiksniai reiškia tuos esminius komponentus (dauguma jų yra susiję su santykiu), kurie yra transteoriniai, t. y. bendri skirtingoms psichoterapijos kryptims, kurių kontekste vyksta supervizijos. Kaip ir psichoterapijos efektyvumo, taip ir supervizijos efektyvumo tyrimuose santykis tarp supervizoriaus ir supervizuojamojo dažnai įvardijamas kaip vienas iš pagrindinių bendrųjų veiksnių (Kilminster & Jolly, 2000; Watkins et al., 2021). Visgi šio santykio tyrinėjimą apsunkina tai, kad, nors supervizija taip pat yra profesinis santykis kaip ir psichoterapija, jis yra daug sudėtingesnis, nes procese dalyvauja ne du (psichoterapeutas ir klientas), o trys asmenys (psichoterapeutas, jo klientas ir supervizorius) (Watkins et al., 2021).

Specifiniais efektyvumo veiksniais, panašiai kaip ir psichoterapijos lauke, supervizijoje laikomi veiksniai, kurie reiškia konkrečias intervencijas (pvz., sokratinį klausinėjimą), taikomas įvairiose supervizijos formose. Tačiau, skirtingai nei psichoterapijoje, supervizijos specifiniai veiksniai, tyrimų duomenimis, tokia didele įvairove nepasižymi (Watkins et al., 2015).

Taigi, supervizijos efektyvumo tyrimai remiasi panašia bendrųjų ir specifinių veiksmų samprata kaip psichoterapijos lauke, tačiau kol kas yra mažiau išplėtoti ir metodologiškai sudėtingesni tirti dėl triadinio santykio tarp supervizoriaus, terapeuto ir kliento. Bendrieji veiksniai, ypač supervizinis santykis, laikomi esminiais ir per tarpinį poveikį siejami su galutiniais terapiniais klientų rezultatais. Psichoterapijos efektyvumo tyrimais nustatyta, kad būtent bendrieji, o ne specifiniai veiksniai labiau prognozuoja gerus terapinius rezultatus (Finsrud et al., 2022; Wampold, 2015), todėl yra keliama prielaida, jog panašūs principai veikia ir supervizijoje. Pavyzdžiui, anot Watkins (2017), net jei supervizorius praktikuoja tam tikrą supervizijos kryptį (pvz., psichoanalitinę ar kognityvinę), jo praktikai daro įtaką ir ji veikia per tam tikrus bendruosius aspektus. Šie bendrumai susijungia į tai, ką būtų galima laikyti bendrųjų veiksmų, bendrųjų procesų ir bendrųjų praktikų supervizijos perspektyva. Dėl minėtų priežasčių ir vis dar esamo empirinių supervizijos efektyvumo tyrimų trūkumo būtent bendruosius supervizijos efektyvumo veiksmus svarbu išsamiau tyrinėti.

1.5 Supervizijos efektyvumas ar pasitenkinimas supervizija?

Superviziją tyrinėjančių autorių darbuose atsiskleidžia dar vienas įdomus aspektas, kurį verta apsvarstyti kalbant apie supervizijos efektyvumo suvokimą iš supervizuojamųjų perspektyvos – tai *supervizijos efektyvumo ir supervizuojamųjų pasitenkinimo supervizija* reiškiniai. Nors šios sąvokos susijusios, visgi tarp jų esama esminių skirtumų.

Supervizijos efektyvumas nurodo, kaip gerai supervizija pasiekia numatytus tikslus: gerina supervizuojamojo klinikinės kompetencijas, etinę praktiką, refleksyvumą ir galiausiai klientų terapinius rezultatus. Supervizuojamojo pasitenkinimas atspindi, kaip pozityviai jis patiria supervizijos procesą – subjektyvų jausmą, kad yra palaikomas, išgirstas, gerbiamas ir profesiskai ugdomas. Aukštas pasitenkinimo lygis dažnai siejamas su stipriu superviziniu ryšiu, suvokiama supervizoriaus kompetencija ir saugia aplinka, skatinančia atvirumą bei mokymąsi (Lizzio et al., 2009; Reichelt & Skjerve, 2001).

Tačiau kyla klausimas, ar visada pasitenkinimą supervizijos procesu jaučiantys supervizuojamieji efektyviai išnaudoja supervizijos teikiamas galimybes? Goodyear ir Bernard

(1998) šiai problematikai išryškinti taikė štai tokią analogiją: jei spurga yra skani, dar nereikia, kad ji maistinga. Efektyvūs superviziniai santykiai kartais turi apimti korekcinį grįžtamąjį ryšį ir skatinti vis didesnius iššūkius keliančius tikslus bei pasiekimus: komfortiškas ir nereiklus santykis gali būti malonus, tačiau nebūtinai skatinantis augimą. Pasitenkinimas supervizija reiškia supervizuojamojo lūkesčių atitikimą: tai, kiek pasitenkinimas gali būti tikslus supervizijos kokybės rodiklis, priklauso nuo to, ar supervizuojamasis tiksliai supranta efektyvios supervizijos ypatybes ir geba jas atskirti nuo savo emocinių reakcijų į sesijas. Toks supratimas ne visada būna susiformavęs (O'Donovan & Kavanagh, 2014), ypač pradedančiųjų supervizuojamųjų gretose.

Atsižvelgiant į aptartus niuansus, išlieka poreikis aiškiau apibrėžti efektyvią psichoterapijos superviziją ir žvelgti kritiškai – ar vertindami supervizuojamųjų perspektyvą galime atskirti efektyvumą nuo pasitenkinimo supervizija. Nepaisant to, O'Donovan ir Kavanagh (2014) apibendrindami prideda, kad, nors pasitenkinimas supervizija gali būti subjektyvus jos kokybės įspūdis (su visais tam būdingais ribotumais), jis suteikia apibendrintą vertinimą, kuris gali paskatinti tolesnį tyrinėjimą ir diskusiją. Panašiai ir darbinio aljanso bei santykio kokybės matavimai gali neapimti visų efektyviai supervizijai būtinų elementų, tačiau jie leidžia įvertinti esmines, būtinas jos ypatybes.

1.6 Tyrimo naujumas ir aktualumas

Nors supervizija yra neatsiejama psichoterapeutų rengimo ir profesinės raidos dalis, vis dar trūksta nuoseklių empirinių įrodymų, kaip ji prisideda prie besisupervizuojančių terapeutų profesinio tobulėjimo (Kennedy et al., 2018; Watkins et al., 2021) ir juo labiau – prie jų klientų terapinių rezultatų (Alfonsson et al., 2020; Tugendrajch, 2021). Lietuvoje supervizijos efektyvumas iki šiol beveik nebuvo tikslingai tyrinėtas, o supervizijos tyrimų laukas apskritai dar tik formuojasi. Nors šalyje rengiama vis daugiau psichoterapeutų ir supervizija yra vienas pagrindinių jų profesinio tobulėjimo instrumentų, vis dar stokojama žinių apie tai, kaip supervizijos procesai veikia būtent Lietuvos psichoterapijos kontekste.

Be to, tarptautinėje literatūroje vis labiau akcentuojama, kad supervizijos efektyvumą lemia ne vien taikomos technikos, bet ir bendrieji veiksniai, kurie yra būdingi skirtingoms teorinėms kryptims (Watkins et al., 2015; Watkins et al., 2021). Tačiau šie bendrieji veiksniai vis dar nėra pakankamai sistemiškai ištirti, ypač siejant juos su konkrečiais supervizijos rezultatais ir jų poveikiu terapeutų kompetencijų augimui. Dauguma esamų tyrimų fragmentiškai analizuoja atskirus komponentus (pvz., supervizinį santykį), tačiau trūksta

integruoto požiūrio, kuris leistų suprasti, kokie bendrieji veiksniai iš tiesų sudaro efektyvios supervizijos pagrindą. Todėl šio tyrimo naujumą ir aktualumą pagrindžia siekis sistemingai analizuoti efektyvios supervizijos bendruosius veiksniai, juos konceptualizuojant ir atskleidžiant iš pagrindinių supervizijos naudos gavėjų – supervizuojamųjų – perspektyvos.

1.7 Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šiame magistro darbe pristatomas kokybinis tyrimas, kurio tikslas – išskirti ir aprašyti subjektyviai patiriamus skirtingų psichoterapijos krypčių bendruosius supervizijos efektyvumo veiksniai iš supervizuojamųjų perspektyvos. Pagal tyrimo tikslą formuluojamas pagrindinis tyrimo klausimas: kokie subjektyviai patiriami bendrieji veiksniai, skirtingų psichoterapijos mokyklų supervizuojamųjų požiūriu, padaro jų supervizijos procesą efektyvų?

Tikslui pasiekti keliama uždaviniai:

1. Tyrimo dalyviams suteikti galimybę ir palankią atmosferą pusiau struktūruotų interviu metu reflektuoti savo patirtį apie jų supervizijos proceso efektyvumą.
2. Atliekant kokybinę refleksyviąją teminę duomenų analizę, išskirti bendruosius supervizijos efektyvumo veiksniai, būdingus skirtingoms psichoterapijos kryptims.

2. TYRIMO METODIKA

Šiame darbe pristatomas magistro darbo tyrimas yra dalis platesnio longitudinalinio mokslinio tyrimo projekto „Psichoterapijos supervizijų efektyvumo ir santykių supervizijos procese dinamikos tyrimas“, kuris 2023–2026 m. buvo atliekamas Vilniaus universiteto Psichologijos instituto tyrėjų komandos. Projekto tikslas – tyrinėti skirtingų psichoterapijos paradigmų supervizijų procesą iš supervizorių ir supervizuojamųjų perspektyvų, atskleidžiant santykių supervizijos procese dinamikos ypatumus ir supervizijų efektyvumą lemiančius veiksnius. Projektas finansuojamas Lietuvos mokslo tarybos lėšomis (sutarties nr. S-MIP-23-13), projekto vadovė – prof. dr. Neringa Grigutytė. Tyrimui vykdyti buvo suteiktas Vilniaus universiteto psichologinių tyrimų etikos komiteto leidimas (nr. 20/(1.13 E)250000-KT-161).

2.1 Tyrimo metodo pasirinkimo pagrindimas

Siekiant tyrinėti supervizuojamųjų subjektyvų supervizijos efektyvumo patyrimą, pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Kokybiniai tyrimai dažniausiai nėra orientuoti į hipotezių tikrinimą ar esamų teorijų validumo vertinimą; veikiau jais siekiama gilintis į žmonių patyrimų, santykių ir jiems priskiriamų prasmų supratimą (McLeod, 2015). Tokia prieiga ypač tinkama tyrinėjant sudėtingus, daugiasluoksnius ir kontekstui jautrius reiškinius, kurių negalima adekvačiai redukuoti į iš anksto apibrėžtas kategorijas ar kintamuosius.

Šiame tyrime buvo svarbu atskleisti, kaip supervizuojamieji patys suvokia ir apibūdina supervizijos efektyvumą, kokias prasmes suteikia santykiui su supervizoriumi, refleksijos procesui bei profesinio augimo patirtims. Todėl tyrime dėmesys buvo sutelktas į individualias dalyvių perspektyvas, jų patirčių kontekstualumą ir giluminius prasmų kūrimo procesus. Kokybinė paradigma sudarė galimybę lanksčiai ir jautriai tyrinėti šias patirtis, išlaikant jų kompleksiskumą ir nevienareikšmiškumą.

Siekiant supervizuojamiesiems suteikti galimybę išsamiai atskleisti savo patirtį supervizijos procese, tyrime naudojamas pusiau struktūruoto interviu metodas. Šis metodas plačiai taikomas kokybiniuose tyrimuose (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006) ir yra itin parankus dėl savo lankstumo – nors užtikrinama interviu struktūra, padedanti sistemingai atliepti tyrimo temą, paliekama erdvės atskleisti naujų, parengtuose klausimuose nenumatytų aspektų (Galletta, 2013). Taigi, pasirinktas metodas leido interviu naudoti numatytus pagrindinius klausimus, bet taip pat paliko galimybę eiti paskui tyrimo dalyvių pasakojimą ir užduoti patikslinamųjų, temą išsamiau atskleisti padedančių klausimų. Interviu metodas taip

pat leidžia megzti pasitikėjimu grįstą ryšį tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvių, kuria saugią pokalbio erdvę, kurioje jie gali laisvai reflektuoti savo patirtis ir jaustis išgirsti.

Tyrimo duomenims analizuoti pasirinktas refleksyvosios teminės analizės metodas (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2019). Pasak autorių, refleksyvusis teminės analizės pobūdis pabrėžia aktyvų tyrėjo vaidmenį žinių konstravimo procese – tai tyrėjo refleksyvus ir apgalvotas įsitraukimas į savo duomenis ir analizės procesą (Braun & Clarke, 2019). Analizuojant duomenis, laikytasi indukcinės teminės analizės principo, kuris leidžia identifikuoti, analizuoti ir interpretuoti pasikartojančias temas duomenyse, kai temos yra kildinamos iš pačių duomenų, o ne iš anksto nustatytų teorinių kategorijų (Braun & Clarke, 2006). Metodas itin tinkamas šio tyrimo kontekste, nes leido lanksčiai ir išsamiai tyrinėti interviu išgirstas supervizuojamųjų patirtis. Kadangi tyrimas orientuotas į subjektyvias tyrimo dalyvių patirtis, kurios nėra iš anksto apibrėžtos ar tiksliai numanomos, svarbiausių temų išgryninimas iš pačių duomenų leido išsamiai šias patirtis išanalizuoti bei struktūruotai pateikti tyrimo rezultatuose.

Tyrimo remtasi kritinio realizmo epistemologine perspektyva, kuri leidžia derinti dėmesį subjektyviai tyrimo dalyvių patirčiai su prielaida, kad individualūs išgyvenimai atspindi platesnius psichologinius ir socialinius procesus. Kritinis realizmas pripažįsta, kad socialinė tikrovė egzistuoja nepriklausomai nuo tyrėjo ar tyrimo dalyvių suvokimo, tačiau žmogaus prieiga prie jos visuomet yra netiesioginė ir tarpininkaujama kalbos, santykių, kultūrinio konteksto bei interpretacinių procesų (Bhaskar, 1978). Tokia perspektyva buvo ypač tinkama nagrinėjant supervizijų patirtį, nes sudaro galimybę tyrinėti ne tik tai, kaip tyrimo dalyviai apibūdina savo patirtis, bet ir kokie gilesni tarpasmeniniai, profesiniai ar instituciniai mechanizmai gali jas formuoti. Kritinis realizmas taip pat dera su refleksyviu teminės analizės požiūriu, kuriame pripažįstamas aktyvus tyrėjo vaidmuo interpretuojant duomenis, kartu išlaikant prielaidą, kad tyrimo dalyvių pasakojimai yra prasmingai susiję su jų patiriama realybe (Braun & Clarke, 2021).

2.2 Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 8 supervizuojamieji – po du iš kiekvienos iš šių psichoterapijos mokyklų: Adlerio individualiosios psichologijos, analitinės, egzistencinės ir psichodinaminės. Visi tyrimo dalyviai yra šių krypties psichoterapijos mokymo programų dalyviai. Tyrimo imtį sudarė 7 moterys ir 1 vyras, kurių amžius – nuo 28 iki 44 m. ($M = 34$).

Šiame tyrime dėmesys buvo skiriamas vėlesnėje supervizijos stadijoje esančių dalyvių patirtims, todėl analizei buvo pasirinkti minėto mokslinio projekto antrojo interviu etapo duomenys. Interviu metu supervizuojamieji buvo turėję daugiau kaip dešimt supervizių su tuo pačiu supervisoriumi: supervizių skaičius svyravo nuo 14 iki 31 ($M = 24$). Tuo metu tyrimo dalyvių psichoterapinio darbo patirtis siekė nuo 1,5 iki 5 metų.

Tyrimo dalyvių imtis sudaryta atliekant tikslingą netikimybinę atranką, dalyvius atrenkant iš visos projekte dalyvavusių supervizuojamųjų imties ($N = 30$). Į tyrimą supervizuojamieji buvo įtraukiami, jei atitiko šiuos atrankos kriterijus:

1. Yra psichoterapijos mokyklos studentai, turintys psichologo ar gydytojo išsilavinimą.
2. Su tuo pačiu supervisoriumi dirba ne mažiau kaip vienerius metus ir yra turėję ne mažiau kaip dešimt supervizių.
3. Nėra susiję su šio darbo autore profesiniais ar asmeniniais ryšiais.

Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių konfidencialumą ir sumažinti jų atpažinimo galimybę, pristatant tyrimo rezultatus visų dalyvių vardai šiame darbe pakeisti, o dalyvių citatose ir aprašymuose vartojama moteriškoji giminė. Apibendrinti tyrimo dalyvių demografiniai duomenys (įtraukiant pakeistos lyties aspektą) pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. *Informacija apie tyrimo dalyvius*

Slapyvardis	Amžius	Psichoterapijos kryptis	Supervizių skaičius	Psichoterapinio darbo patirtis
Dovilė	37 m.	Adlerio individualiosios psichologijos	14	2 m.
Vaiva	44 m.	Adlerio individualiosios psichologijos	19	2 m.
Kotryna	35 m.	Analitinė	31	1,5 m.
Eglė	28 m.	Analitinė	22	2 m.
Donata	28 m.	Egzistencinė	28	1,5 m.
Silvija	30 m.	Egzistencinė	25	1,5 m.
Odetė	34 m.	Psichodinaminė	26	5 m.
Paulina	38 m.	Psichodinaminė	26	4 m.

2.3 Tyrimo instrumentai ir eiga

Tyrimo duomenims rinkti taikyto giluminio pusiau struktūruoto interviu klausimai buvo parengti projekto pradžioje bendradarbiaujant visai projekto tyrėjų komandai. Jie pristatomi 2 lentelėje. Įprastu šriftu pateikiami pagrindiniai klausimai, pasviruoju – papildomi, kurie interviu metu užduodami esant poreikiui.

2 lentelė. *Pusiau struktūruoto interviu klausimai*

Klausimas
Papasakokite, kas jums yra efektyvi supervizija?
Norėčiau jus pakalbinti apie dabartinį darbą su savo supervizoriumi ir kiek jūs savo darbą laikote efektyviu ar neefektyviu?
<i>Iš ko apie tai sprendžiate?</i>
<i>Ko trūksta, kad jis būtų dar efektyvesnis?</i>
<i>Kas mažina šio darbo efektyvumą?</i>
Natūralu, kad vienos supervizijos efektyvesnės, kitos mažiau. Pagalvokite apie supervizijas, kurios jums atrodo efektyvios. Papasakokite detaliau, kurie supervizijų epizodai su supervizoriumi atrodė efektyvūs?
<i>Kaip jūs patyrėte, kad ši konkreiti supervizija ar supervizijos epizodas buvo efektyvus?</i>
<i>Kas supervizijoje buvo reikšmingiausia jūsų darbe su klientais?</i>
Kaip apibūdintumėte savo santykį su supervizoriumi?
<i>Kas šiame santykyje su supervizoriumi jums yra svarbiausia?</i>
<i>Ko trūksta, kas trukdo?</i>
<i>Kaip šis santykis prisideda ar neprisideda prie supervizijų efektyvumo?</i>
Kas keitėsi darbe su supervizoriumi per šiuos metus, tiek galvojant apie tarpusavio santykius, tiek apie supervizijų efektyvumą?
Jeigu būtų jūsų valia, ką norėtumėte pakeisti supervizijų procese su supervizoriumi?
Prisiminkite, kaip kalbėjome pirmą kartą, ar ir kaip mūsų pokalbis paveikė jūsų darbą su supervizoriumi?
Ar yra, ko jūsų nepaklausiau, bet kas dar būtų svarbu kalbant tiek apie supervizijos efektyvumą, tiek apie supervizijų santykius?

Projekto tyrimo dalyvių paieška ir atranka vykdyta per psichoterapijos mokyklas. Tyrimas longitudinalinis – interviu su kiekvienu tyrimo dalyviu buvo atliekamas du kartus vienerių metų skirtumu. Pirmasis interviu etapas vykdytas 2023–2024 m., antrasis – 2024–2025 m. (antrojo etapo duomenys ir analizuojami šiame darbe pristatomame tyrime). Prieš pradėdant interviu, visi tyrimo dalyviai pasirašė informuotus sutikimus dėl dalyvavimo tyrime. Visi pokalbiai tyrėjų buvo įrašomi ir vėliau perklausant garso įrašus transkribuojami tiksliai fiksuojant viską, kas tyrimo dalyvių buvo pasakyta atsakant į interviu klausimus.

Šio darbo autorė prie projekto prisijungė 2024 m. spalio mėn. ir dalyvavo jame iki projekto pabaigos 2026 m. kovo mėn. Tyrėja aktyviai dalyvavo vykdant projekte numatytą tyrimą ir prisidėjo prie įvairių, ne tik su šiuo magistro darbu susijusių, veiklų: dalyvavimo projekto komandos susitikimuose, kvietimų dalyvauti antrajame tyrimo etape siuntimo, interviu su supervizuojamaisiais atlikimo, transkripcijų peržiūros bei duomenų analizės etapuose, taip pat projekto pabaigoje skaitė pranešimą kartu su projekto tyrėjų komanda tyrimo rezultatų sklaidai rengtoje mokslinėje konferencijoje.

2024 m. gruodžio mėn. tyrėja, siekdama pasiruošti būsimiems interviu, atliko pilotinį interviu su VU psichologijos bakalauro studijų programos studente, kuri tuo metu taip pat mokėsi ir podiplominėse psichoterapijos studijose bei reguliariai supervizavo savo psichoterapinio darbo praktiką. Šis interviu buvo atliekamas tik mokomaisiais tikslais, todėl jo duomenys nebuvo įtraukti į magistro darbo tyrimo duomenų analizę. Tyrėja atliko pilotinio interviu transkripciją, parašė refleksiją apie interviu eigą bei tyrimui svarbius asmeninius pastebėjimus ir šia medžiaga pasidalino su magistro darbo vadove vėlesniam aptarimui.

Tyrimo autorė atliko 6 iš 8 šiame magistro darbe naudojamų interviu. Visi interviu (įskaitant 2, kuriuos atliko tyrėjų komandos kolegos) buvo atlikti 2025 m. sausio–spalio mėn. 7 interviu atlikti susitinkant su tyrimo dalyvėmis gyvai, vienas – tyrimo dalyvės prašymu dėl ribotų galimybių susitikti gyvai – vaizdo skambučiu per „MS Teams“ platformą. Interviu trukmė svyravo nuo 26 iki 46 min. (vidutiniškai truko 39 min.).

Tyrimas buvo pradėdamas susisiekiant su tyrimo dalyviais el. paštu ir susitariant dėl susitikimo laiko bei vietos. Pokalbiai vyko Vilniaus universiteto auditorijose arba tyrimo dalyvių ar tyrėjos privačiuose konsultavimo kabinetuose. Susitikimas su tyrimo dalyviu buvo pradėdamas nuo informuoto sutikimo dalyvauti tyrime rašytine forma, tyrimo sąlygų priminimo (dalyvių konfidencialumo, galimybės bet kuriuo metu pasitraukti iš tyrimo, pokalbio įrašymo ir įrašo saugojimo bei ištrynimo sąlygų ir kt.) bei kelių klausimų apie tuometinį supervizijos procesą – buvo klausiama, kiek iš viso tuo metu tyrimo dalyvis buvo turėjęs supervizijų su tuo pačiu supervizoriumi, kokia forma (gyvai, nuotoliu ar mišriai)

vykdomos supervizijos bei koks jų reguliarumas. Tyrėja supervizuojamojo formą pildė užduodama minėtus klausimus žodžiu, taip siekdama užmegzti kontaktą prieš pereinant prie įrašomo pokalbio (informuoto sutikimo ir supervizuojamojo formos šablonai pateikiami šio darbo 2 ir 3 prieduose).

Įrašytų interviu transkripcijas atliko prie projekto komandos vėlesniame etape prisijungę praktiką atliekantys bakalauro studentai, tačiau šio darbo autorė prieš duomenų analizės etapą visas šiame tyrime naudotas transkripcijas kokybės užtikrinimo tikslais taip pat peržiūrėjo papildomai kartu perklausydama ir garso įrašus. Transkripcijos atliktos tiesiogiai klausantis garso įrašų ir renkant tekstą „MS Word“ programoje.

2.4 Duomenų analizė

Siekiant nuosekliai išanalizuoti tyrimo dalyvių pasakojimus ir susisteminti išryškėjančias patirtis, taikomas indukcinės refleksyvosios teminės analizės metodas. Vadovaujamosi šešių žingsnių duomenų analizės procedūra, išsamiai aprašyta minėtų autorių (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2019):

1. **Susipažinimas su tyrimo duomenimis.** Šiame etape tyrėjas išsamiai susipažįsta su tyrimo duomenimis – kelis kartus skaito interviu transkripcijas, taip tarsi „panirdamas“ į tyrimo duomenis, žymisi pirmines mintis, svarbias pastabas.
2. **Pradinių kodų sudarymas.** Pakartotinai analizuojant duomenis, sistemingai koduojami teksto segmentai, atskleidžiantys tyrimo klausimui svarbias patirtis, įžvalgas ar perspektyvas. Kodai čia suprantami kaip tyrėjo interpretacijos ar reikšmės visame duomenų rinkinyje (Braun & Clarke, 2019). Siekiant užtikrinti kokybę ir patikimumą, šio tyrimo duomenys buvo analizuojami dviejų žmonių, turinčių reikiamas kokybinių duomenų analizės kompetencijas: tyrėjos ir šio darbo vadovės, kuri buvo ir pagrindinės projekto tyrėjų komandos narė. Visus interviu tyrėja kodavo nepriklausomai, o vėliau rezultatus peržiūrėjo su darbo vadove.
3. **Temų (ir potemių) generavimas.** Sudaryti kodai pagal prasmę apjungiami į galimas temas ir potemes, atskleidžiančias tyrimo klausimą. Lyginami visi užkoduoti duomenų fragmentai ir vertinama, kaip jie galėtų būti apjungiami į didesnius prasminius vienetus.
4. **Temų (ir potemių) peržiūra.** Peržiūrima, ar temos prasmingai apjungia sukoduotus teksto segmentus ir reprezentatyviai atskleidžia svarbiausias idėjas. Siekiama užtikrinti, kad duomenys temose ir potemėse būtų nuoseklūs ir

tarpusavyje derėtų (vidinis homogeniškumas), o tarp skirtingų temų būtų išlaikyti aiškūs skirtumai (išorinis heterogeniškumas).

5. **Temų (ir potemių) apibrėžimas ir įvardijimas.** Temos pakartotinai peržiūrimos, išgryninant kiekvienos išskirtos temos pagrindinę mintį bei įvertinant bendrą atskleidžiamą istoriją; temos pavadinamos ir aiškiai apibrėžiamos. Šiame žingsnyje temoms ir potemėms taip pat buvo parenkamos iliustracinės citatos.
6. **Rezultatų aprašymas.** Atliekama galutinė atrinktų teksto ištraukų analizė, atskleidžianti tyrimo temą, ir rezultatai aprašomi moksliniame darbe.

Pirmiesiems dviem duomenų analizės žingsniams atlikti buvo naudojama programinė įranga *Atlas.ti* (26 versija). Vėliau kodų žemėlapis buvo parsisiunčiamas kaip „MS Excel“ duomenų failas ir atliekant 4–6 duomenų analizės žingsnius toliau dirbama jame. Duomenų analizės pavyzdžiai pateikiami šio darbo 4 priede.

2.5 Tyrimo kokybės užtikrinimas

Kokybiniais tyrimams vis labiau įsitvirtinant moksliniame lauke, literatūroje galima rasti įvairių jiems taikomų kokybės užtikrinimo procedūrų. Skirtingai nuo validumo sampratos, kuri pabrėžia matavimo tikslumą ir rezultatų apibendrinamumą kiekybiniuose tyrimuose, patikimumas kokybiniuose tyrimuose remiasi tikslų ir autentiškų rezultatų pateikimu. Šiame tyrime pasirinkta vadovautis patikimumo (angl. *trustworthiness*) procedūra, grindžiama keturiais pagrindiniais kriterijais (Ahmed, 2024; Nowell et al., 2017):

1) Tikimumu (angl. *credibility*), kuris užtikrinamas praleidžiant pakankamai laiko su tyrimo dalyviais ir užmezgant pasitikėjimu grįstą ryšį, leidžiantį surinkti turtingesnius duomenis; tyrėjui reflektuojant galimus savo šališkumus ir išankstines nuostatas; taikant trianguliaciją (metodų, šaltinių, teorijų ar tyrėjų perspektyvų).

2) Perkeliamumu (angl. *transferability*), apibūdinančiu išsamų tyrimo konteksto ir metodologijos pristatymą ir taip suteikiamą galimybę įvertinti, ar tyrimo rezultatus galima taikyti kituose kontekstuose ar situacijose.

3) Patikimumu (angl. *dependability*), nusakančiu išsamų tyrimo procedūrų ir priimtų sprendimų aprašymą. Tai padeda užtikrinti tyrimo skaidrumą, pakartoti tyrimą arba įvertinti išvadų patikimumą.

4) Patvirtinamumu (angl. *confirmability*), kuris siejamas su tyrimo interpretacijų pagrįstumu ir refleksyviu tyrėjo santykiu su duomenimis įsisąmoninimu. Šio kriterijaus buvo

siekama projekto rėmuose vykusių diskusijų, konsultacijų bei kokybinių tyrimo metodų seminarų metu, taip pat nuolatinę refleksiją fiksuojant tyrėjo užrašuose.

Šiame tyrime siekiant užtikrinti rezultatų pagrįstumą ir interpretacijų nuoseklumą viso tyrimo metu buvo dirbama glaudžiai bendradarbiaujant su darbo vadove, taip pat aktyviai dalyvauta teminėse tyrimo komandos konsultacijose, kuriose tyrimą reflektavo pagrindinė projekto komanda ir kiti praktiką atliekantys bakalauro bei projekte baigiamuosius darbus rengiantys magistro studentai. Tyrimo eigoje buvo nuolat gaunamas refleksinis grįžtamasis ryšys kiekviename darbo etape: pradedant duomenų rinkimu, vėliau transkribavimu, tęsiant kodavimu bei temų generavimu. Grupinės diskusijos padėjo identifikuoti galimus tyrėjos šališkumus, išgryninti esmines temas bei užtikrinti aiškų ryšį tarp duomenų ir išvadų. Tokiu būdu buvo užtikrintas kuo didesnis tyrimo rezultatų patikimumas.

Greta minėtų procesų, vienas iš tyrimo kokybės užtikrinimo kriterijų yra refleksyvumas, kai tyrėjas reflektuoja apie save tyrimo procese, savo ryšį su tyrimo tema, dalyviais (Ahmed, 2024). Tyrimo metu buvo nuosekliai pildomas tyrėjos dienoraštis, kuriame fiksuotos refleksijos ir visas tyrimo procesas, taip reflektuojant savo asmeninį santykį su tiriamu reiškiniu. Kadangi šio darbo autorė tyrimo eigoje pati studijavo podiplominėse psichoterapijos studijose ir viso tyrimo metu lankėsi savo supervizijose – taigi, turėjo su tiriamu reiškiniu susijusios asmeninės patirties – buvo tiesiog būtina reflektuoti tyrimo procesą siekiant „suskliausti“ savo patirtis ir nuostatas bei išlaikyti reikiamą savo kaip tyrėjos neutralumą. Viso tyrimo metu tyrėja rašė refleksijos dienoraštį, taip pat reguliariai aptardavo savo įsitraukimą į šią temą tiek su darbo vadove, tiek su platesne projekto tyrėjų komanda. Ištraukos iš tyrėjos dienoraščio pateikiamos šio darbo 5 priede.

Kita vertus, artimesnis santykis su tiriamu reiškiniu šiame tyrime buvo suprantamas ne kaip kliūtis, bet kaip refleksyviai įsisąmoninta tyrimo proceso dalis. Vadovaujantis kritinio realizmo epistemologine perspektyva, pripažįstama, kad socialinė tikrovė egzistuoja nepriklausomai nuo tyrėjo, tačiau prieiga prie jos visada yra dalinė ir neišvengiamai tarpininkaujama tyrėjo patirties, teorinių prielaidų bei interpretacinių procesų (Bhaskar, 1978; Archer et al., 2013). Todėl šiame tyrime buvo siekiama ne eliminuoti tyrėjo subjektyvumą, bet refleksyviai apmąstyti savo santykį su tiriamu reiškiniu ir jo galimą poveikį duomenų kūrimo bei interpretavimo procesui. Kadangi nagrinėjama tema buvo asmeniškai pažįstama ir reikšminga, interviu metu buvo lengviau išlaikyti autentišką smalsumą, dėmesingumą ir įsitraukimą į dalyvių pasakojimus. Tai prisidėjo prie atviresnės ir saugesnės pokalbio atmosferos kūrimo bei sudarė prielaidas tyrimo dalyviams laisviau ir išsamiau reflektuoti savo patirtį.

Siekiant sumažinti išankstinį „žinojimą“, prieš pradedant tyrimą taip pat nesidomėta supervizijų efektyvumo tyrimais, sąmoningai vengiama skaityti bet kokią mokslinę literatūrą šia tema. Šio darbo literatūros analizė rengta jau atlikus tyrimo duomenų analizę ir turint jos rezultatus.

3. TYRIMO REZULTATAI

Atlikus indukcinę teminę analizę, išskirtos 4 temos ir 17 potemių, atskleidžiančių, kokius esminius veiksnius tyrimo dalyviai įvardija kaip formuojančius jų supervizijų efektyvumo patyrimą. Pagrindinės išskirtos temos buvo šios: 1) *Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida*; 2) *Vidinis augimas ir emocinis stiprėjimas*; 3) *Struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas*; 4) *Profesinių kompetencijų stiprėjimas*. Apibendrintas temų ir potemių žemėlapis pateikiamas 2 lentelėje.

Pristatant kiekvieną temą ir potemę, jos iliustruojamos tyrimo dalyvių citatomis (pateikiamos kabutėse pasviruoju šriftu). Šie interviu fragmentai iliustruoja svarbiausius aspektus, kuriuos supervizuojamieji įvardijo kaip kuriančius efektyvios supervizijos patyrimą.

2 lentelė. *Atlikus teminę duomenų analizę išskirtos temos ir potemės*

Temos (veiksniai)	Potemės
3.1 Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida	Psichologinio saugumo ir nevertinimo patyrimas
	Dialogiškas bendradarbiavimas
	Palaikymo ir patvirtinimo patyrimas
	Supervizoriaus geranoriška laikysena
	Supervizorius kaip reikšmingas autoritetas
3.2 Vidinis augimas ir emocinis stiprėjimas	Įtampos mažėjimas ir emocinis palengvėjimas
	Profesinio tapatumo ir autentiškumo formavimasis
	Didėjantis profesinis užtikrintumas
	Refleksyvumo gilinimas
3.3 Struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas	Supervizuojamojo pasiruošimas ir aktyvus įsitraukimas
	Lanksti, bet aiški proceso struktūra
	Tikslingas atsinešto klausimo ištyrinėjimas
	Proceso stabilumas ir tęstinumas
3.4 Profesinių kompetencijų stiprėjimas	Klinikinio mąstymo ir konceptualizavimo įgūdžių stiprėjimas

	Profesinės kalbos ir intervencijų tikslėjimas
	Platesnės perspektyvos ir naujo matymo atsivėrimas
	Aiškesnės terapinio proceso krypties formavimasis

3.1 Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida

Visuose interviu su tyrimo dalyviais skambėjo mintis, kad santykis su supervizoriais stipriai prisideda prie efektyvios supervizijos patyrimo. Supervizuojamiesiems svarbu šiame santykyje jaustis saugiai ir nevertinamiems, patirti santykį kaip lygiavertį, bendradarbiaujantį, jausti, kad supervizoriai juos palaiko, suteikia patvirtinimą ir bendrai yra geranoriškai nusiteikę supervizuojamųjų atžvilgiu. Supervizoriai patiriami kaip reikšmingi autoritetai, kurių pavyzdžiu norima sekti ir iš jų mokytis.

3.1.1 Psichologinio saugumo ir nevertinimo patyrimas

Tyrimo dalyviams svarbu supervizijose jaustis psichologiškai saugiai. Pasidalinimuose išryškėja, kad šis saugumas susiformavo laikui bėgant, santykiui stiprėjant, taip pat vis labiau įsitikinant, kad supervizoriai nesiekia vertinti pradedančiųjų terapeutų darbo, o nori jiems padėti augti: *„Tai va tas jau tą saugumą tokį suformavę, kad ir aš nebebijau su savo tais atvejais pas ją vykti, nes jiniai tikrai manęs nevertina, ką aš galvojau iš pradžių, kad jiniai čia mane vertina.“* (Dovilė).

Taip pat įvardijamas pasitikėjimas, kuris suteikia saugumo jausmą: *„Nu tai tikriausiai tas pasitikėjimas, kaip papildomas saugumas, nu kad gali dalintis, kad gali dalintis, jaust, kad nu nežinau, priima tave žmogus, kad tau padėtų profesiskai tobulėti ir kažkaip susivokti savo darbe, nu tai tas pasitikėjimas, saugumas ir būtų esminis dalykas.“* (Donata).

Taigi, psichologinis saugumas leidžia supervizuojamiesiems efektyviai įsitraukti į supervizijos procesą ir drąsiai dalintis su supervizoriais jiems kylančiais sunkumais bei klausimais.

3.1.2 Dialogiškas bendradarbiavimas

Supervizuojamiesiems svarbu supervizinį santykį patirti kaip lygiavertį, kuriame jie nėra vertinami kaip mokiniai, o matomi kaip besimokantys kolegos: *„Mmm, tikriausiai*

nesijaučiu, kad aš esu mokinė, kurią čia mokina. Va toks lygiavertis tas santykis, kad nu panagrinėkim kartu, taip aš galiu iš vat savo pusės pažiūrėt, kaip čia kas, ir nes nu va ten patirties yra daugiau, galbūt dar kažkokių ten. Mmm, bet ir tu esi tame ekspertė, ir tu tada žinai, kaip ten ir kur kas vyksta.“ (Vaiva).

Svarbu jausti, kad su supervizoriais bendradarbiaujama, kurdami santykį su supervizuojamaisiais jie kviečia į bendro tyrinėjimo erdvę: „*Ammm, tai labiausiai turbūt apie tyrinėjimą ir gal tokį bendradarbiaujantį labiausiai kontaktą su supervizore <...>.*“ (Kotryna).

Iš šios potemės matyti, kad dialogiškumas santykyje supervizuojamųjų itin vertinamas ir patiriamas kaip palanki erdvė efektyviam bendram darbui.

3.1.3 Palaikymo ir patvirtinimo patyrimas

Supervizuojamiesiems taip pat svarbu iš supervizorių sulaukti palaikymo, o kartais ir tiesioginio patvirtinimo, kad tai, ką norima daryti (ar jau daroma) terapiniame procese, yra tinkama kryptis: „*<...> man kartais biški yra baugu, tai tas tvirtesnis nu kažkaip tai tokio paskatinimo gauni, kad nu viskas tvarkoj, ką darai, nebijok, drąsiau tai daryk.*“ (Odetė). Kita tyrimo dalyvė taip pat dalinasi panašiomis mintimis apie patvirtinimą: „*Tai kiek va tarsi, na buvo tikrai momentų, kada galvoji, kad nu aš gal viską ir žinojau, ir toks pasitvirtinimas, tada irgi nu gal ir efektyvu, jeigu ir pasitvirtini, kad toks savęs tas pasitikėjimas, kad nu aš gerai dirbu iš tiesų, jo, nebūtinai kartais kažką ir pasako supervizorė. Kartais tiesiog pasako „super, viskas gerai“. Jo, tai tas emmm efektyvu.*“ (Dovilė).

Trečios tyrimo dalyvės žodžiais, supervizoriaus palaikymas, patvirtinimas veikia raminančiai ir paskatinančiai: „*Dar ateina į galvą nu kažkaip paramina taip optimaliai, ne kažkaip saldžiai daug, bet vat kartais kai kažką pasako tokio raminančio nu, kad ten gerai dirbu, taikliai pastebėjau ar kažką tai, tas labai irgi duoda savo nu tokios dovanos [nusijuokia] <...>.*“ (Paulina).

Apibendrinant, galima teigti, kad supervizorių suteikiamas palaikymas ir patvirtinimas prisideda prie supervizuojamųjų efektyvios supervizijos patyrimo, nes padeda jiems jausti, kad terapiniame procese darbas su klientais vyksta tinkama linkme.

3.1.4 Supervizoriaus geranoriška laikysena

Kalbėdami apie santykį su supervizoriais, tyrimo dalyviai taip pat pabrėžė juntamą supervizorių geranoriškumą. Vienos tyrimo dalyvės žodžiais, tai gali reikštis per rūpestingumą:

„Šiltas, labai, aš net sakyčiau rūpestingas. Man atrodo, tuo atžvilgiu aš tokį rūpinimąsi savim jaučiu. Jis yra, jeigu apie santykį galima taip pasakyti, neskubantis. Vat jis kažkoks toks, išlaikytas, taip švelnus, kad nu vat neskubėkim, čia vat tiek, kiek pavyksta <...>.“ (Vaiva).

Kita supervizuojamoji džiaugiasi, kad santykiyje su supervizore nejaučia įtampos, tarsi supervizorė deda pastangas, kad papildomos įtampos (kurios natūraliai kažkiek yra dėl paties mokymosi proceso) nebūtų: „Man tai turbūt svarbiausia, kad supervizorė nekelia įtampos, <...>, užduotas tonas paprastumo, bet ne prastumo, neeinu aš ten kažkokia labai ten atsipalaidavus, familiari, kažkaip nusiteikus bet kaip, einu taip optimaliai ir pasiruošus, ir įsitempus gal šiek tiek, taip pagarbiai, bet iš jos nu kažkokios papildomos įtampos nekyla, nu kažkaip atrodo taip, visai neblogas šitas šokis vyksta.“ (Paulina).

Taigi, supervizorių geranoriška laikysena yra dar vienas svarbus veiksnys, leidžiantis santykiyje jaustis gerai ir iš supervizijos proceso besimokančiajam pasiimti kuo daugiau.

3.1.5 Supervizorius kaip reikšmingas autoritetas

Kalbėdami apie tai, kaip mato savo supervizorius, tyrimo dalyviai ne kartą pabrėžė, kad jų supervizoriai jiems yra svarbūs autoritetai – pavyzdžiai, kuriais norisi sekti. Viena tyrimo dalyvė apibūdino tai kaip pagarbą, bet saugų patiriamą santykį su autoritetu: „Taip, taip, nu aš tikrai žiūriu kaip į autoritetą, bet tuo pačiu na tokį, kurią, kuriam aš jaučiu pagarbą, bet ne kurio aš jau bijau. Tai, man atrodo, čia tas labai geras, gera kombinacija supervizoriaus.“ (Eglė). Kita apibūdina savo supervizorę kaip labai svarbią mokytoją: „Jo, taip turbūt, prisirišau tikriausiai [nusijuokia], kažkaip stovi į tuos svarbių kažkokių autoritetų, svarbių žmonių, svarbių mokytojų gretas. Tai tokia tikrai labai svarbi.“ (Paulina).

Dar viena nuskambėjusi mintis išryškina, kaip supervizorius, kuris yra autoritetas, padeda formotis ir supervizuojamojo profesiniam tapatumui. Tai suteikia pasitenkinimo jausmą ir leidžia pajusti supervizijų teikiamą naudą: „<...> tam tikra pagarba autoritetams ir labai padeda įgyti identitetą savo profesijos. Šita dalis, kai yra toksai pavyzdys. <...> Tai aš kartu ir su tokiu vidiniu pasitenkinimu einu, kad tai duoda naudos.“ (Odeta).

Paminėtos mintys atskleidžia, kad supervizuojamiesiems svarbu patirti savo mokytojus kaip autoritetus. Atsižvelgiant į prieš tai aprašytas potemes ir šioje potemėje pateikiamas citatas, galima pajusti, kad toks požiūris tyrimo dalyvių akyse formuojasi ne dėl supervizorių buvimo jėgos, viršenybės pozicijoje, o iš pozityvios patirties būnant su jais saugiame, abipuse pagarba ir bendradarbiavimu grįstame santykiyje.

3.2 Vidinis augimas ir emocinis stiprėjimas

Antroji tema atskleidžia supervizuojamųjų vidinius pokyčius. Įvardijamos teigiamos emocinės patirtys, kurias išgyvendami supervizijos procese jie jaučiasi stiprėjantys, pamažu atrandantys savo profesinį tapatumą ir autentiškumą, vis labiau save pažįstantys ir terapiniame procese galintys geriau reflektuoti, kas vyksta ne tik su klientais, bet ir su jais pačiais. Toks didėjantis sąmoningumas apie save terapiniame darbe padeda jaustis tvirčiau, labiau užtikrintai ir laisvai.

3.2.1 Įtampos mažėjimas ir emocinis palengvėjimas

Tyrimo dalyviai dažnai minėjo tam tikrą įtampą, kurią jaučia prieš supervizijas, tačiau po susitikimo ta įtampa atslūgsta, juntamas palengvėjimas. Viena tyrimo dalyvė tai apibūdina tokiais žodžiais: „*Kartais nu aš tokia įsitempus ir nežinau, ką su tuo daryti, tada išeinu labiau įgalinta, vat kažkoks toks jausmas, nu kažką bandyt.*“ (Kotryna). Kita taip pat svarsto, kad po supervizijos emociškai palengvėja: „*Nu taip, nu tai tada aš jaučiuosi kažkaip geriau, lengviau.*“ (Dovilė).

Trečia tyrimo dalyvė apžvelgė šiuos emocinius pokyčius laiko perspektyvoje ir svarstė, kad supervizijų pradžioje vidinės įtampos ir kitų sunkių jausmų patirdavo gerokai daugiau, o laikui bėgant jų sumažėjo ir tai padėjo išnaudoti supervizijų teikiamas galimybes efektyviau: „*<...> anksčiau buvo mažiau efektyvu, nes <...> vidinės įtampos, nerimas, nepasitikėjimas, nepasitiki iki galo savim ir tuo nauju žmogum ir dabar tikrai mažiau ar tai visai nėra, tai tas padeda kažkaip atviriau būt, atviriau save atsinešt, save parodyt ir tada efektyviau žymiai toks darbas vyksta.*“ (Donata).

Kaip matyti iš tyrimo dalyvių pasidalinimų, besimokantys terapeutai supervizijos procese patys išgyvena daug emocinių pokyčių, kurie gali būti svarbūs ne tik jų savijautai, bet ir supervizijos proceso efektyvumui.

3.2.2 Profesinio tapatumo ir autentiškumo formavimasis

Šioje potemėje per tyrimo dalyvių pasakojimus atsiskleidė supervizorių pastangos skatinti pradedančiuosius terapeutus atrasti savo autentišką darbo būdą, drąsiau skleisti terapijos procese savaip, atrasti savo stilių. Viena tyrimo dalyvė tai apibūdina taip: „*Taip, labai tuo pačiu drąsina ir moko atrast, kaip man noris kažkokius dalykus pasakyt savo žodžiais, savo kažkokiu autentišku buvimu, o ne kad daryt va taip, o taip nedaryt. Nu tai man irgi patinka tas*

toks autentiškumo kaip terapeutui skatinimas, ugdymas kažkoks.“ (Eglė). Kita dalyvė taip pat pasidžiaugia supervizoriaus suteikiama galimybe ugdyti savo stilių: „<...> apie kažkokį stilių ir kad supervizorius turi savo stilių, kiti turi savo stilių, ir kad aš irgi galiu turėti savo, ir tai irgi tam tikrą laisvumą kuria. Ir čia man atrodo, kad yra supervizoriaus nuopelnas, kad jis nesako, kad taip yra daroma, taip yra teisingai, o jisai sako: nu galima taip, galima kitaip, kaip pažiūrėsi, aš tai va šitaip daryčiau <...>.“ (Silvija).

Taigi, galima pastebėti, kad tyrimo dalyviai labai vertina galimybę supervizijos procese ugdytis savitą darbo stilių ir netgi jaučia tai kaip aktyvų supervizorių paskatinimą.

3.2.3 Didėjantis profesinis užtikrintumas

Tyrimo dalyviai pastebi, kad įsibėgėjus supervizijos procesui tampa vis lengviau pasitikėti tuo, kas vyksta darbe su klientais, jaustis tame užtikrinčiau ir ramiau. Viena tyrimo dalyvė pradeda žodžiais, kad tiesiog tampa lengviau: „*Mmm... nežinau, tiesiog dirbasi lengviau, užtikrinčiau šiek tiek, ne tai, kad visada užtikrintai, bet užtikrinčiau negu prieš metus ar pačioje pradžioje darbo, tokio užtikrintumo, aiškumo gal daugiau* <...>.“ (Donata). Iš kitos dalyvės nuskamba mintis, kad atsiranda daugiau aiškumo apie savo darbą: „*Turbūt visas tas potyris ateina po pačios supervizijos, kai nu kažkaip, išsineši aiškumo apie savo darbą* <...>.“ (Odeta).

Dar viena supervizuojamoji akcentuoja didėjančią pasitikėjimą terapiniu procesu, taigi ir savimi pačia bei kliento galia: „<...> *tikėjimas ir pasitikėjimas tuo, kas vyksta su klientu ir tarp mūsų net. Kartais pasitikėjimas, kad aš viską visai gerai darau, bet kartais ir toks pasitikėjimas, kad nu gal ir neaišku dabar, kur mes ten einam, bet taip būna ir taip irgi yra okey. Kartais pasitikėjimas labiau kliento galiom ar galėjimu, kažkokiais resursais vidiniais.*“ (Kotryna).

Apibendrinant, ši potėmė atspindi pamažu stiprėjančią supervizuojamųjų užtikrintumą dėl savo vaidmens terapiniame procese ir augantį gebėjimą išbūti su tam tikru neišvengiamu šio proceso neapibrėžtumu.

3.2.4 Refleksyvumo gilinimas

Supervizuojamieji efektyvumą supervizijose patiria ir per didėjančią sąmoningumą apie save. Sužinant ar geriau suprantant kažką apie save patį, tai padeda geriau dirbti ir su klientais. Štai vienos tyrimo dalyvės mintys apie tai: „*Dar efektyvumas yra tame, kai aš, pavyzdžiui, apie*

save kažką sužinau, kad, pavyzdžiui, mano tokia reakcija ir kodėl man norėjosi ten taip ar kitaip sureaguoti irgi yra galbūt susiję su kažkuo, <...> ar perkėlimas vyko, ar kaip tik vat kažkoks kontrperkėlimas, tai vat tas man yra efektyvu, kad nu va tų naujų įžvalgų yra.“ (Vaiva). Panašiai svarsto ir kita tyrimo dalyvė, dar akcentuojanti ir tai, kad didesnis sąmoningumas ateina per savo jausmų refleksiją supervizijose: „Bet čia vat, galvoju, man turbūt viens ir yra iš tokių didesnių efektyviausių dalykų, aaa, kad didesnis sąmoningumas, kurį galiu nu kažkaip atrasti ar kultivuoti supervizijose, padeda sąmoningiau veikti ir su klientu <...>. Ir turbūt daugiausiai tai ateina per vą tokį kažkokį man dalinimąsi jausmu, kuris kyla, eėė, konsultacijose su klientais.“ (Kotryna).

Minėti pavyzdžiai aiškiai nurodo, kad supervizuojamiesiems, greta kitų dalykų, supervizijos procese vertinga ir tai, kad jame gali geriau pažinti ir save pačius. Tai padeda geriau orientotis savyje ir sąmoningiau dirbti su klientais.

3.3 Struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas

Trečiojoje temoje atsispindi supervizijos proceso struktūros ir profesionalumo svarba pradedantiesiems psichoterapeutams. Tyrimo dalyviai pirmiausia šiame kontekste minėjo savų pačių indėlį į efektyvios supervizijos procesą – asmeninį pasiruošimą supervizijoms ir aktyvų įsitraukimą jų metu. Taip pat jiems svarbi aiški, tačiau tuo pat metu lanksti proceso struktūra, galimybė su supervizoriais tikslingai ištyrinėti savo atsineštus klausimus bei supervizijos proceso stabilumas ir tęstinumas. Visi šie veiksniai prisideda prie subjektyvaus efektyvios supervizijos patyrimo.

3.3.1 Supervizuojamojo pasiruošimas ir aktyvus įsitraukimas

Tyrimo dalyviai pastebi, kad efektyvesnės būna tos supervizijos, kurioms pasiruošti jie patys skiria daugiau laiko ir pastangų. Štai vienos tyrimo dalyvės mintys: „Nu vienas dalykas tai tikrai efektyvesnės tokios, kur ir aš pati daugiau pasiruošiu ir būnu nusiteikęs labiau. Mmm. Kur pati išsiaiškinu, kas man neaišku, prieš tai. Net jeigu tai labai platus dalykas, bet vis tiek aš taip truputėlį skiriu laiko pagalvot. <...> galiu skirt tą laiką persiskaityt užrašam, išsiaiškint, kas man neaišku, ateit su kažkokiu tarsi klausimu.“ (Kotryna). Kita dalyvė svarsto panašiai, akcentuodama savo pastangas išgryninti supervizijai svarbų klausimą ar problemą: „Tai dažniausiai efektyvi supervizija prasideda nuo manęs pačios – kiek aš ateinu su ar konkrečiu klausimu, ar kažkokiu sunkumu, neaiškumu. Taip paprastai pastebėjau, kad

kai aš turiu ir sunkumą ar problematiką kažkokią ir kažkokį lūkestį, ko man norisi iš supervizijos, tai tada jinai ir gaunasi kažkaip efektyviausiai.“ (Eglė).

Kai kuriais atvejais tarp supervizuojamųjų ir supervizorių esama sutarimo dėl formalaus pasiruošimo supervizijai, pvz., supervizuojamieji iš anksto atsiunčia savo užrašus ir klausimus raštu, kad abi pusės galėtų susitikimui geriau pasiruošti. Tyrimo dalyvė Vaiva vertina tai kaip pagalbą supervizijos laiką ir erdvę išnaudoti efektyviai: *„Tai va net taip man labiau galbūt ir patinka dabar, kad yra ta medžiaga, taip aš esu prisiruošusi ar ten ją sudėliojau, išsiunčiu ir tada mes kartu nagrinėjame, nes man irgi reikia tada sudėlioti aspektus, mintis, ką aš ten noriu pateikti.*“ (Vaiva).

Iš pateiktų pavyzdžių matyti, jog supervizuojamieji yra linkę prisiimti atsakomybę už savo indėlį į supervizijų sėkmę. Tyrimo dalyviai aiškiai išskiria, kad jų pasiruošimas ir aktyvumas yra vienas iš reikšmingų veiksnių kalbant apie konkrečios supervizijos efektyvumą.

3.3.2 Lanksti, bet aiški proceso struktūra

Reflektuodami apie supervizijos procesą, tyrimo dalyviai išskyrė jo struktūros svarbą. Viena vertus, supervizuojamiesiems svarbu žinoti, kokios struktūros gali tikėtis iš supervizijos, tai padeda tikslingiau jai pasiruošti ir efektyviau ją išnaudoti: *„Man atrodo, efektyvumą <...> atneša man, kad labai aiški yra struktūra supervizijoje, ką daryti, kaip daryti, kaip pasiruošti jai, apie ką kalbėti, <...> koks yra vaidmuo supervizoriaus tampa toks aiškesnis, aš kam mes ten esame, koks mūsų tikslas, kad ne apie jausmus kalbėtis, ar ne, o apie dirbtą darbą... Am, tikrai labai efektyvumo ta dalis atneša.*“ (Odetė). Panašiai svarsto ir kita tyrimo dalyvė Silvija: *„<...> kas efektyvumą liečia, tai dar vienas dalykas, man aiškiau, ko aš galiu tikėtis iš tos supervizijos, ir aš tada galiu labiau taip, nu jau išmokau, kaip man nueiti į tą superviziją.*“ (Silvija).

Tačiau taip pat Silvija pabrėžia, kad savo supervizijose turi galimybę patirti lankstumą – tam tikra sesijų struktūra, kryptingumas supervizoriaus yra skatinamas, tačiau paliekama laisvės tyrinėti klausimus pakankamai plačiai ir laisvai, ir tai taip pat gali padėti pasiekti efektyvių rezultatų: *„<...> man labiau patinka nestruktūruota jinai, nu kiek jinai gali būti nestruktūruota, bet iš esmės, nors supervizorius kaip ir reikalauja, kad tu turėtum klausimą, bet jeigu jis yra atviras, tas klausimas jis nebūtinai turi būti labai griežtai suformuluotas.*“ (Silvija).

3.3.3 Tikslingas atsinešto klausimo ištyrinėjimas

Supervizuojamiesiems padeda tai, kad gali į supervizijas atsinešti ir išsamiai ištyrinėti konkrečius klausimus, kylančius iš terapinio darbo su klientais. Pavyzdžiui, Kotryna svarsto: *„Nu kartais tai būna ir apie tokį tikrai konkretų kažkokį klausimą, kurį atsinešu, tai tada, nu vėlgi, ir tą patį klausimą biškį patyrinėt man padeda, kaip jisai čia kilo ir kodėl man jis dabar būtent kyla, ką čia sako apie tą mūsų darbą, bet ir gal konkretų, gal atsakymą gali padėt.“* (Kotryna).

Kita tyrimo dalyvė taip pat mini konkretumą, tik tai atsiskleidžia kiek kitu aspektu – per susitelkimą į tam tikras darbo su klientu detales (pavyzdžiui, jo kūno kalbą ar terapeutei kylančius jausmus) ir reikšmingą supervizorės pagalbą tai išsamiai supervizijoje išnagrinėjant: *„Tai tikriausiai va toks konkretumas, kai yra tikrai vat fokusuojamasi į kažkokią detalę, į kažkokį tą tokį proceso galbūt irgi etapą. Tai va tokie efektyvūs momentai.“* (Vaiva).

Taigi, išsamus ir tikslingas atsinešto klausimo ar svarbaus terapinio darbo fragmento ištyrinėjimas su supervizoriaus pagalba supervizuojamiesiems yra reikšminga patirtis.

3.3.4 Proceso stabilumas ir tęstinumas

Kaip svarbius supervizijos proceso aspektus tyrimo dalyviai išskiria ir stabilumą bei tęstinumą. Tai, kad supervizijos yra nuoseklios, tęstinės kuria ilgalaikį efektyvumo patyrimą. Viena tyrimo dalyvė svarsto: *„Atrodo, dar efektyvumas nu ir tai, kad tos pačios <...> supervizijos yra tokios nuoseklios, kad žinai, kad už dviejų savaitių jau turėsi ateiti. <...> kai yra tęstinumas, tai labai išryškėja, ar ne, kur aš kažką kartoju, kur kažką padarau, kažko nenoriu ir kur klientas pats atkartoja dalykus, tai ten kažkaip man patinka tas toks tikrai tęstinumas esantis.“* (Odetė). Kita dalyvė kaip svarbų tęstinumo pavyzdį akcentuoja galimybę supervizijose grįžti prie jau aptartų klausimų, pažvelgti į juos naujai, išsamiau: *„Galvoju, kai galbūt grįžta su tuo pačiu klausimu, kur jau buvo nagrinėtas. <...> pavyzdžiui, sako, kad tai gal vat šitoj vietoj dar reikėtų grįžti ir ten pasidomėti, tai kas ten va vyko, toj situacijoje. <...> jinai kaip ir nepaleidžia tos minties, aš galiu jau kažkur išplaukti ir tada jinai taip grąžina ir sako, nu tai vat, o gal dar grįžkit, dar ten panagrinėkit ir tau tada bus aiškiau.“* (Vaiva).

Apskritai žinojimas, kad supervizoriaus parama yra visada užtikrintai pasiekama pradedantiesiems specialistams yra didelė pagalba ir įgalinanti patirtis: *„Žiauriai svarbu turėti visą laiką paramą, kad tu visą laiką žinai, kad yra supervizorius, kad tu, jeigu ką, visada pasiklausi, jeigu ką, gali.“* (Silvija).

3.4 Profesinių kompetencijų stiprinimas

Paskutinė tema apibendrina supervizorių dėka tyrimo dalyvių patiriamą profesinių kompetencijų stiprinimą. Supervizuojamieji pastebi vis geriau įgundantys konceptualizuoti darbą su klientais, matyti jį iš platesnės perspektyvos ir įvairiais kampais, mokosi labiau išgryninti terapinio darbo kryptį bei tikslingiau vartoti profesinę kalbą ir taikyti įvairias terapines intervencijas. Visi paminėti aspektai tyrimo dalyvių vertinami kaip efektyviai prisidedantys prie jų profesinių įgūdžių tobulėjimo.

3.4.1 Klinikinio mąstymo ir konceptualizavimo įgūdžių stiprinimas

Supervizuojamieji iš savo supervizorių mokosi sistemiškiau žvelgti į kliento išgyvenimus, konceptualizuoti tai, kas vyksta terapiniame procese: „<...> *mano supervisorė, mano manymu, labai taikliai apjungia dalykus. <...> turi tokią dovaną ar meistrybę sukabinti dar nu kažkokių įvykių gyvenimo, kažkokias temas ir kažkaip privesti iki paciento kažkokių esminių tokių šerdinių gyvenimo temų, klausimų, sunkumų, kažkaip juos paaiškinti, tai va čia sakyčiau, kad labai efektyvu, ir ji man tai parodo, kaip daro, ir to aš mokytis galiu iš jos.*“ (Paulina).

Su supervizoriaus pagalba mokomasi matyti vis gilesnius kliento asmenybės sluoksnius, juos geriau suvokti pasitelkiant teorines paradigmos žinias bei pagal tai taikyti galimas terapines technikas: „<...> *aš dar mokinuosi ir tiek tikrai neturiu galimybių turbūt pamatyti apie žmogų, apie tą klientą, apie jo asmenybę, apie kažkokias technikas dar, tai <...> atitinkamai parenka tuos žodžius, ar pasako, ane, nu kad „okey, čia bus šiek tiek giliau, ane, turbūt vėliau gal labiau bus aiškiau“ ir jinai na perspėja, bet paaiškina, kas čia darosi teorijoj.*“ (Odeta).

Apibendrinant, ši potėmė atskleidžia, kaip supervizijose tvirtėja besimokančių psichoterapeutų klinikinis mąstymas, kaip mokomasi struktūruotai ir apibendrintai matyti tai, kas vyksta terapiniame procese.

3.4.2 Profesinės kalbos ir intervencijų tikslėjimas

Supervizuojamieji taip pat mokosi tobulinti profesinį žodyną, jį tikslinti ir vis efektyviau pritaikyti darbe su klientais: „*Iš jos ką gaunu, tai tikrai nu tokių labai brandžių įžvalgų, žodynas praturtėjo, iš jos galima nusirašyti, kokias sąvokas naudoja, kaip taikliai*

parenka žodžius dalykam pavadinti, tai galima įsividinti jas ir toliau panaudoti ir sau, ir su pacientais tolimesniam darbe.“ (Paulina).

Efektyvūs ir labai konkretūs momentai supervizijose, kai supervizorius padeda suformuluoti vieną ar kitą mintį, klausimą klientui. Supervizuojamieji vertina galimybę „pasiskolinti“ labiau patyrusio specialisto formuluotes ir mato naudą tai perkeltant į darbą su klientu: „<...> tarsi intuityviai aš jaučiu, ko man norėtusi paklausti, ir tada būna aha, kaip čia suformuluoti, kad tai būtų taikliau, kad tai būtų vat ir subtilu, ne tiek tiesmukiškai paklausta. Ir labai gerai, kai tai suformuluoja dar va trečias asmuo, kuris va mato šitą situaciją. Tai tikrai teko pasinaudoti tomis formuluočėmis ir pakankamai sėkmingai toliau rutuliuoti tas darbas.“ (Vaiva).

Taigi, profesinės kalbos ir taikomų intervencijų tikslėjimas mūsų tyrimo dalyvių yra patiriamas kaip dar vienas svarbus efektyvios supervizijos veiksnys.

3.4.3 Platesnės perspektyvos ir naujo matymo atsivėrimas

Tyrimo dalyviai labai vertina tai, kad supervizijose turi galimybę pamatyti naujus darbo su klientais kampus, išgirsti dar vieną perspektyvą iš šalies. Tai praturtina terapinį darbą ir suteikia galimybę efektyviau padėti savo klientams.

Viena tyrimo dalyvė sako: „<...> man atrodo, nu vat pats tas naujumas, viskas, ką naujo gauni, naujas matymas, vis tik jį kažkokiu būdu atsineši į darbą su klientais, vat tą naują kampą, naują suvokimą, naują būdą, kaip prieiti prie kažkokio klausimo, kaip ir su tuo piešimu pavyzdys... Tai tie visi nauji dalykai, nauji pamatymai vis tiek nusėda, pereina į terapiją.“ (Donata). Kita dalyvė tai apibūdina per kažko naujo, platesnio horizonto atsivėrimą: „<...> naują požiūrį ir tokį atsiveriantį platesnį kažkokį horizontą, platesnį matymą, kartais tai gali būti apie metodus darbo, kartais gali būti apie kažkokį jausmą galbūt, kuris man kilo, pastebėjimą ar kažkokio veiksmo, ką aš ten dariau, pastebėjimą, va tokį, ką aš viena su savim kalbėdama turbūt negalėčiau atrast.“ (Kotryna). Panašiai apibendrina ir trečia tyrimo dalyvė: „Arba aš suprantu kažką, ko prieš tai nesupratau. Pamatymas tuo kitu kampu.“ (Dovilė).

Šie supervizuojamųjų pasidalinimai parodo, kad žvilgsnio iš šalies įnešimas terapinį procesą gali išties praturtinti ir atverti jame naujų galimybių.

3.4.4 Aiškesnės terapinio proceso krypties formavimasis

Paskutinė šios temos potėmė atskleidė dar vieną efektyvios supervizijos aspektą – aiškesnę tolesnės terapinio darbo krypties pamatymą. Dažniausiai mūsų tyrimo dalyvių tai buvo patiriama kaip kelių galimybių, krypčių atsivėrimas. Pavyzdžiui, Kotryna tai apibūdina taip: *„Ir dažnai išeinu ne tiek su tokiu atsakymu, kad o čia va teisinga taip daryt, bet su tokiom keliom galimybėm, kad galima šitaip bandyt, galima šitaip bandyt, galima šitaip. <...> Tai man vat šitas turbūt labiausiai apie efektyvią superviziją, kad nu vat įvyksta kažkoks iš pasimetimo į tokį kelių krypčių gal atsivėrimą.“* (Kotryna). Tai padeda išjudėti iš strigimo būsenos, atveria naujų kelių, kuriais būtų galima mėginti keliauti su klientais: *„Ypatingai, kai jausmas yra, kad esu užstrigus kažkuriame darbe su klientu ir būtent po supervizijos jaučiuosi turinti naujų idėjų, kažkokių krypčių, kur galėčiau eiti ir su juo judėti.“* (Dovilė).

Kita tyrimo dalyvė tai perteikia per sprendimą fokusuotis į pasirinktą turinio aspektą, tam tikrą giją, už kurios gali užsikabinti ir mėginti kartu su klientu ją vystyti toliau: *„Tai tikriausiai tas efektyvumas ir ateina tame, kad nėra tos instrukcijos. Yra tas žiūrėjimas, <...> kas yra tame turinyje ir į ką galima būtų fokusuotis, ką išskirti ir ties tuo dirbti. Kad va nu iš to sunkumo įžvelgti nu va tai, kas dabar įmanoma, ką daryti, nes tikrai ten visko nesutvarkysim.“* (Vaiva).

Taigi, matyti, jog supervizijos padeda supervizuojamiesiems atrasti naujų galimybių ir aiškiau pamatyti, kokiomis kryptimis su klientais būtų galima toliau judėti terapiniame procese. Efektyvumas supervizijose tokiais momentais patiriamas, kai iš savotiško strigimo, pasimetimo taško atsiveria vienas ar daugiau kelių tolesniam darbui, ir tai patiprina supervizuojamuosius.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1 Rezultatų aptarimas kitų tyrimų ir teorijų kontekste

Atlikto tyrimo tikslas buvo išskirti ir aprašyti subjektyviai patiriamus bendruosius supervizijos efektyvumo veiksnius iš skirtingų psichoterapijos krypčių supervizuojamųjų perspektyvos. Rezultatai parodė, kad supervizijos efektyvumą supervizuojamieji patiria per įvairius šio proceso aspektus, tačiau jų patirtys gana universalios, nepriklausomai nuo atstovaujamos psichoterapinės krypties.

Kaip esminis efektyvios supervizijos patirtį kuriantis veiksnys išryškėjo **saugus ir palaikantis supervizinis santykis**. Toks santykis, pasak tyrimo dalyvių, formuojasi, kai supervizuojamieji jaučia jame psichologinį saugumą, nepatiria vertinimo, supervizorių yra priimami kaip lygiaverčiai proceso dalyviai, tarp jų kuriasi bendradarbiaujantis ryšys, kuriame supervizoriai išreiškia palaikymą, suteikia patvirtinimą ir bendrai yra geranoriškai nusiteikę supervizuojamųjų atžvilgiu.

Kitų supervizijas tyrinėjusių autorių darbuose supervizinis santykis dažnai nurodomas kaip vienas iš pamatinių veiksnių, prisidedančių prie supervizijos proceso efektyvumo (tai ne kartą nustatyta ir psichoterapijos efektyvumo tyrimuose, kalbant apie kliento ir terapeuto santykio reikšmę terapiniams rezultatams, pvz., Gelso ir Kline, 2022). Ladany ir kolegos (2013), tyrinėję, kas supervizijose yra efektyvu ir neefektyvu, pastebi, kad supervizinis santykis yra supervizijos proceso esminė sudedamoji dalis ir pamatinė kompetencija, kuriai būtina skirti dėmesį. Todėl galima teigti, kad šis santykis daro svarbią įtaką supervizuojamojo mokymosi rezultatams. Minėtame tyrime išskiriamos šios supervizoriaus elgsenos, prisidedančios prie gero supervizinio santykio kūrimo: supervizoriaus reiškiamas palaikymas, paskatinimas, priėmimas, pagarba, pasitikėjimas, empatija, atvirumas ir kiti panašūs elgesio aspektai (Ladany et al., 2013). Kaip matyti, panašius santykio aspektus įvardija ir šiame darbe pristatomo tyrimo dalyviai.

Saugumo patyrimas – vienas iš svarbiausių šio tyrimo dalyvių išskiriamų elementų superviziniame santykiyje – taip pat aprašomas ir kitų autorių tyrimuose. Supervizuojamieji mini, kad šiame procese jiems itin svarbus pasitikėjimas, abipusė pagarba, nevertinimas ir atviras dialogas – visa tai kuria jausmą, kad supervizija yra „saugi vieta“ (Pack, 2011). Sant ir Milton (2015) atlikto tyrimo dalyviai taip pat pabrėžia šilto santykio su supervizoriais svarbą. Apibendrintai jis įvardijamas kaip palaikantis – toks, kuriame supervizorius kuria saugią erdvę, išreiškia rūpestį, suteikia palaikymą, leidžiantį atsinešti į superviziją bet koki sunkumą ir būti

ramiam, jog tai neturės neigiamų pasekmių. Apskritai santykių jaučiamas supervizoriaus palaikymas ir saugumas tyrimuose dažnai siejamas su naudinga supervizija (Wilson et al., 2016; Ladany et al., 2013; Chircop Coleiro et al., 2023).

Analizuojant šio tyrimo dalyvių patirtis, šių aspektų atsiskleidimas pasirodė išties lengvai suprantamas ir natūralus – pradedantieji terapeutai supervizijos procese yra pažeidžiamoje mažiau žinančio ir patyrusio besimokančiojo pozicijoje, kuri kelia daug nerimo ir įtampos. Kad galėtų efektyviai įsitraukti į mokymosi procesą, palaikanti ir saugi aplinka tampa esmine sąlyga. Kiti tyrėjai apibendrina panašiai – supervizijoje patiriamas saugumas ir palaikymas galiausiai padeda „išlaisvinti“ supervizuojamuosius ir skatina jų augimo galimybes (Watkins & Scaturro, 2013). Supervizorių išreiškiamas palaikymas ir patvirtinimas taip pat palaiko supervizuojamųjų motyvaciją (Jacobsen & Tanggaard, 2009), o geras supervizinis santykis bendrai siejamas su mažesniu supervizuojamųjų emociniu išsekimu (Locke et al., 2018). Taigi, atlikto tyrimo rezultatai šiuo požiūriu glaudžiai siejasi su ankstesnių tyrimų radiniais.

Verta išsamiau aptarti ir kitą svarbų šioje tyrimo temoje atsiskleidusį efektyvumą lemiantį veiksni – supervizuojamieji itin vertina lygiavertį ir dialogišką bendradarbiavimą su savo supervizoriais, nors taip pat įvardijamas ir tam tikras hierarchijos momentas – pradedantieji terapeutai savo supervizorius patiria kaip reikšmingus autoritetus, kurių pavyzdžiu norima sekti ir iš jų mokytis. Šie rezultatai rodo, kad, nors tam tikro lygmens santykio asimetrija yra akivaizdi, geranoriškas ir bendradarbiaujantis supervizorių buvimo būdas, kvietimas į lygiavertį dialogą skatina supervizuojamuosius jaustis simetriškiau, arčiau. Savo supervizorius kaip autoritetus jie mato ne dėl jų formalaus buvimo galios pozicijoje, o dėl turimų kompetencijų ir patirties bei geranoriškos laikysenos ta patirtimi dalinantis. Panašios patirtys atsiskleidė ir projekto komandos kolegų atliktame tyrime apie psichodinaminės krypties atstovų supervizinį santykį ankstyvajame supervizijos etape. Minėtame tyrime tiek supervizoriai, tiek supervizuojamieji vertino bendradarbiavimu grįstą įsitraukimą į supervizijos procesą. Nors hierarchiniai vaidmenys buvo pripažįstami, dalyviai pabrėžė tarpusavio pagarbos, kolegiško tono ir bendro tyrinėjimo svarbą. Tai derėjo su santykiniais grindžiamais supervizijos galios modeliais (Frawley-O’Dea, 2003; Sarnat, 2012), kuriuose autoritetas neeliminuoja abipusės partnerystės patyrimo (Kaluževičiūtė et al., 2026). Taigi, dialogiška supervizorių laikysena ne tik leidžia supervizuojamiesiems santykių jaučiamas saugiau ir lygiavertiškiau, bet ir sustiprina supervizoriaus kaip autoriteto – reikšmingo pavyzdžio, kuriuo norisi sekti, – patyrimą. Šis supervizoriaus kaip autoriteto (modelio) reikšmingumo išskyrimas papildė esamą mokslinę literatūrą, kurioje iki šiol daugiau dėmesio skirta mokymo,

kompetencijų vystymo(si) svarbai. Atlikto tyrimo duomenys rodo, kad supervizoriaus laikysena yra ne mažiau svarbi ir tampa pavyzdžiu, kurį supervizuojamieji internalizuoja – bent jau pradedantieji terapeutai, kurių profesinis tapatumas dar tik formuojasi.

Apibendrinant supervizinio santykio temą, matyti, kad tyrimo radiniai didele dalimi sutampa su tuo, kas aptinkama ir kituose tyrimuose – santykis yra vienas iš esminių bendrųjų efektyvumo veiksnių supervizijos procese ir supervizuojamieji jam teikia itin didelę reikšmę. Nors skirtinguose tyrimuose gali būti akcentuojami kiek skirtingi santykio aspektai, dauguma jų iš esmės kalba apie gero supervizinio santykio svarbą efektyviam supervizijos procesui.

Kitas svarbus šio tyrimo dalyvių nurodomas efektyvumą skatinantis veiksnys – **vidinio augimo ir emocinio palengvėjimo** patyrimas supervizijos procese. Pradedantiesiems terapeutams tiek terapiniame darbe, tiek supervizijose (ar joms ruošiantis) yra įprasta jausti įtampą, nerimą ir kitas sunkias emocijas. Tai atsiskleidė ir šiame tyrime, taip pat dažnai aptinkama ir kituose empiriniuose tyrimuose (Watkins et al., 2015; Axelsson et al., 2024; Kocyigit, 2024). Nors šių emocijų išgyvenimas yra natūrali pradinio karjeros etapo ir mokymosi dalis, per daug intensyvus jų išgyvenimas (ar juo labiau stiprinimas) supervizijos procese gali kliudyti efektyviai mokytis, dėmesio lauke išlaikant pagalbą klientui. Atlikto tyrimo dalyviai pabrėžia, kad santykiyje su jų supervizoriais įtampa dažniausiai sumažėja ir emociškai palengvėja. Prie šios patirties greičiausiai prisideda jau aptartas santykio veiksnys – besijausdami jame saugūs ir palaikomi, supervizuojamieji atsipalaiduoja ir gali ramiau kalbėti apie svarbius ir (ar) nepatogius klausimus. Kaip pastebėjo tyrimo dalyvė Donata, minėti jausmai ypač stiprūs buvo supervizinio santykio pradžioje, kol supervizorė buvo mažai pažįstama, o nepasitikėjimas savimi (tuo pačiu – ir supervizore) – itin stiprus. Procesui įsibėgėjus ir superviziniam santykiui tvirtėjant, šių išgyvenimų mažėja ir supervizuojamieji apibūdina tai kaip vieną iš efektyviam darbui svarbių veiksnių. Kocyigit (2024) kokybinis tyrimas parodė, kad nerimą patiriantiems pradedantiesiems terapeutams supervizijose padeda jų supervizorių palaikymas ir šios patirties normalizavimas. Tai ne tik mažina nerimą, bet ir stiprina supervizinį santykį, kurio kokybė, kaip jau aptarta, daro bene didžiausią įtaką supervizijos proceso veiksmingumui. Šie rezultatai atspindi ir mūsų tyrimo dalyvių patirtį.

Kaip vidinis augimas šioje temoje vertinamas ir tyrimo dalyvių apibūdintas supervizijose besiformuojantis profesinis tapatumas ir autentiškas darbo stilius bei bendrai didėjantis profesinis užtikrintumas. Vis tvirčiau besijausdami emociškai, geriau save pažindami ir sulaukdami supervizorių paskatinimo ieškoti savito stiliaus, kaip būti su klientais terapijoje, supervizuojamieji tarsi „grynėja“, tampa vis labiau savimi – tiek asmeniškai, tiek profesiskai. Literatūroje galima rasti aptariamą bent vieną iš šių aspektų – skatinti

pradedančiuosius terapeutus ugdytis savitą darbo stilių yra vienas iš supervizorių uždavinių (Watkins & Milne, 2014; Watkins et al., 2015, Norberg et al., 2016). Šio tyrimo dalyvių patirtis rodo, kad šį uždavinį jų supervizoriams išties pavyksta sėkmingai integruoti į supervizijos procesą ir tai supervizuojamųjų vertinama kaip efektyvi prieiga.

Taip pat įdomu atkreipti dėmesį, kad mokslinėje literatūroje, tyrinėjančioje (psichikos) sveikatos specialistų profesinio tapatumo formavimąsi, taip pat aprašomas glaudus ryšys tarp asmeninio ir profesinio tapatumo. Viena vertus, svarstoma, kad profesinis tapatumas tarsi kyla, pamažu vystosi iš asmeninio tapatumo – asmeninių savybių, įsitikinimų, vertybių, jausmų ir asmeninio gyvenimo patirčių (Cornett et al., 2022), kita vertus, teigiama, kad asmeninis ir profesinis tapatumas tarsi palaipsniui integruojami, besimokantiems specialistams įgyjant teorinių ir metodologinių žinių bei įgūdžių, kurie derinami su asmeninėmis vertybėmis ir įsitikinimais (Woo et al., 2014). Nors šie tyrimai nėra iš supervizijų lauko, atlikto tyrimo rezultatų kontekste verta juos minėti būtent dėl paminėtų glaudžių sąsajų. Atliekant šio tyrimo duomenų analizę besiformuojanti vidinio augimo tema, regis, apėmė tiek asmeninius, tiek profesinius aspektus ir sukėlė nemažai svarstymų, ar tai pagrįsta, tačiau minėta profesinio ir asmeninio tapatumo formavimosi problematika parodo, kad šiuo dalykus išties ne visada paprasta (o galbūt ir nebūtina) griežtai atskirti.

Vienas iš didžiausių iššūkių, atliekant tyrimo duomenų analizę, buvo svarstymas, ar tyrimo dalyvių apibūdintą refleksyvumo gilinimo potemę verta priskirti šiai vidinio augimo temai, ar tai greičiau viena iš profesinių kompetencijų, kurias derėtų aptarti su kitomis supervizuojamųjų apibūdintomis kompetencijomis (paskutinė tema, aptariama šio skyriaus pabaigoje). Refleksyvumas mokslinėje literatūroje dažnai išskiriamas kaip profesinė kompetencija (Calvert et al., 2016; Fouad et al., 2009). Visgi, atsižvelgiant į konkrečias šioje potemėje supervizuojamųjų išsakytas mintis ir gretinant jas su kitomis vidinį augimą atspindinčiomis patirtimis, nuspręsta, kad šio tyrimo dalyvių tai labiau juntama kaip didėjantis asmeninis sąmoningumas ir savęs pažinimas, kuris pritaikomas ne tik terapiniame darbe, bet ir kituose profesiniuose ar asmeniniuose kontekstuose. Panašiai sugretintus supervizuojamųjų išskiriamus asmeninius ir profesinius supervizijoje vystomus įgūdžius galima aptikti ir Chircop Coleiro ir kolegų (2023) atliktoje kokybinių supervizijos tyrimų metaanalizėje: supervizuojamieji nurodė, kad superviziją suvokia kaip refleksyvumo praktikavimo dėka stiprinančią jų savęs suvokimą ir savęs priėmimą, taip pat skatinančią tobulinti profesinius įgūdžius ir didinančią motyvaciją dirbti klinikinį darbą.

Taigi, tyrimo dalyvių apibūdintos vidinio augimo patirtys atskleidė įdomų fenomeną – besimokantys pradedantieji terapeutai patiria išties daug vidinių pokyčių, kurie apima tiek

asmeninį, tiek profesinį tapsmą. Nors kai kuriuose supervizijos tyrimuose asmeninis augimas įvardijamas kaip vienas iš supervizijos proceso rezultatų (Wilson et al., 2016; Faris, 2018; Axelsson et al., 2024), visgi šiam aspektui literatūroje kol kas skiriama mažiau dėmesio, jis greičiau pasirodo kaip „antrinis“, papildomas efektas. Minėti asmeninio augimo ir asmeninio bei profesinio tapatumo formavimosi klausimai ateities tyrimuose galėtų būti plačiau tyrinėjami būtent supervizijų kontekste ir galbūt padėtų išsamiau atskleisti, kaip tai vyksta supervizijos procese, nes akivaizdu, jog supervizuojamiesiems šie klausimai svarbūs.

Trečiasis tyrimo dalyvių išskirtas efektyvios supervizijos veiksnys – **struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas**. Tai apima tiek pačių supervizuojamųjų pasiruošimą ir aktyvų įsitraukimą į supervizijos procesą, tiek supervizorių skatinamus šio proceso elementus: aiškių lūkesčių bei supratimo apie supervizijų struktūrą perdavimą, pagalbą tikslingai ir išsamiai tyrinėti atsineštus klausimus bei proceso stabilumo ir tęstinumo palaikymą.

Tyrimo dalyviai aiškiai siejo savo pačių indėlį į pasiruošimą supervizijoms bei įsitraukimą į procesą su efektyvumu. Rūpimo klausimo išsiginėjimas, lūkesčio supervizijai apsvaistymas, o kartais – ir formalesnis išankstinis užrašų išsiuntimas supervizoriui, padeda geriau pasiruošti susitikimui ir išnaudoti jį kuo efektyviau. Apžvelgtuose supervizijų empiriniuose tyrimuose apie pasiruošimo svarbą kaip efektyvumui reikšmingą veiksnį būtent iš supervizuojamųjų pusės kalbama nedaug, tačiau kai kur pasiruošimas išskiriamas kaip supervizorių lūkestis supervizuojamiesiems (Norberg et al., 2016) arba atskleidžiamas diadinis požiūris – tinkamas pasiruošimas įvardijamas kaip svarbus tiek iš supervizuojamųjų, tiek iš supervizorių pusės (Briggs et al., 1999; Kaluževičiūtė et al., 2026). Visgi šis „iki-supervizinis“ veiksnys tik paminimas, tačiau plačiau nėra analizuojamas. Iš to, kad šis aspektas įvardijamas kaip svarbus atlikto tyrimo dalyvių, galima kelti prielaidą, jog būtent pradedantiesiems terapeutams, kurie ir supervizijos procese dar yra gana neseniai, ruošimasis padeda ugdyti profesinės refleksijos ir konceptualizavimo įgūdžius – būtina skirti daugiau laiko ir pastangų apmąstyti ir sustruktūruoti tai, kas vyksta terapiniame procese su klientu, nes tai dar nėra tiek išugdyta ir natūralu, kiek patyrusiems terapeutams.

Supervizuojamiesiems taip pat svarbu supervizijoje tikslingai ištyrinėti atsineštą rūpinimą klausimą (ar klausimus). Tai galima vertinti kaip tam tikrą minėto išankstinio pasiruošimo tęsinį – kai specialistas išsiginėja kylančius klausimus ar sunkumus, aiškiai žino, į ką jam svarbu supervizijoje ieškoti atsakymų, įgyvendinus šį lūkestį supervizija suvokiama kaip efektyvi. Viename iš naujausių supervizijų efektyvumo tyrimų (Paunov et al., 2025) tyrimo dalyviai (kognityvinės elgesio terapijos pradedantieji terapeutai) išskiria panašią patirtį, apibūdindami tai kaip savo pačių iniciatyvą supervizijos sesijai suteikti kryptį, iškeliant jai

konkrečius tikslus. Efektyviose supervizijose pradedantieji terapeutai imdavosi iniciatyvos, dažnai pradėdami superviziją nuo konkrečių išsikeltų klausimų ar tikslų. Tokia prieiga padeda tikslingiau išnaudoti supervizijos laiką ir erdvę ir ugdyti savo profesines kompetencijas. Taigi, tiek minėto tyrimo, tiek atlikto tyrimo dalyvių šis aspektas vertinamas kaip vienas iš efektyvumą lemiančių veiksnių.

Greta aptartų veiksnių, kuriuos inicijuoja patys supervizuojamieji, jiems ne mažiau svarbūs ir struktūriniai supervizijos proceso elementai – aiški ir ilgainiui vis geriau pažįstama (tačiau nerigidiška ir lankstumo galimybę paliekanti) supervizijos sesijų struktūra ir proceso stabilumas bei tęstinumas. Tai supervizuojamiesiems suteikia tam tikrą apibrėžtumą ir supervizinio mąstymo kryptį, leidžia efektyviau išnaudoti susitikimus su supervizoriais. Svarbu ir tai, kad tęstinės supervizijos, kuriose supervizuojamieji turi galimybę grįžti prie tų pačių klientų, tarsi „eina paskui“ terapinio proceso tęstinumą – kylant naujiems svarbiems klausimams tęstiniame darbe su klientu, supervizija yra stabili erdvė, kurioje tuos klausimus visada užtikrintai bus galimybė tyrinėti. Apžvelgtuose moksliniuose tyrimuose šiems veiksniams skiriama mažiau dėmesio, tačiau iš dalies jie gali būti atspindėti supervizinio kontrakto, darbinio aljanso temose ir gana stipriai varijuoti, priklausomai nuo taikomo supervizijų modelio.

Ketvirtoji tyrime išryškėjusi tema, atskleidžianti dar vieną supervizijos efektyvumo veiksnį – supervizuojamųjų jaučiamas **profesinių kompetencijų stiprėjimas**. Tai apėmė tyrimo dalyvių konceptualizavimo įgūdžių lavinimą, profesinės kalbos ir intervencijų tikslėjimą, supervizoriams padedant pamatomus naujus terapinio proceso aspektus ir aiškesnę galimą tolesnę šio proceso kryptį (ar kelias).

Tyrimai rodo, kad supervizuojamųjų profesinio tobulėjimo skatinimas yra vienas iš pagrindinių supervizijos tikslų (Rønnestad et al., 2025). Skirtinguose tyrimuose ir supervizijų modeliuose supervizuojamųjų ugdomos kompetencijos gali šiek tiek skirtis, tačiau atvejo formulavimas ir konceptualizavimas beveik visada bus viena iš jų (Sarnat, 2010; Watkins & Milne, 2014; Watkins et al., 2015; Hill et al., 2016; Bradley & Becker, 2021; Guindon et al., 2022). Tiek atlikto tyrimo dalyvių patirtis, tiek kitų tyrimų rezultatai rodo, kad ugdytis šį įgūdį supervizuojamiesiems itin svarbu. Jacobsen ir Tangaard (2009) atlikto pradedančiųjų terapeutų, reguliariai lankančių supervizijas, tyrimo dalyviai teigė, kad vertina supervizorių pagalbą mokantis konceptualizuoti į superviziją atsineštą medžiagą pasiremiant teorija. Tikimasi, kad supervizorius padės giliau suprasti klientą bei perkėlimo ir kontraperkėlimo dinamiką terapijoje. Tyrimo dalyviai taip pat teigė, kad supervizijos metu įgyja labiau niuansuotą teorinės literatūros supratimą. Į superviziją jie dažnai ateina turėdami gana

paviršutinišką ar dichotominį sąvokų ir principų supratimą, kurį reikia papildyti labiau kontekstualizuotu ir pragmatišku mąstymu apie psichologines sąvokas bei idėjas. Taigi, gera supervizija jiems tampa erdve, padedančia užpildyti atotrūkį tarp turimų teorinių žinių ir klinikinės praktikos.

Supervizijų metu pradedantieji terapeutai taip pat vertina galimybę gauti tiesioginių pavyzdžių ar patarimų, kokias intervencijas taikyti dirbant su klientais, kaip formuluoti savo mintis. Tokia tiesioginė didaktinė prieiga labiau patyrusiems specialistams tampa mažiau aktuali, tačiau pradedantiesiems, kurie dar tik kuriasi teorinių žinių bazę bei patiria terapiniame darbe daug „pirmų kartų“, ji itin vertinga ir padrašinanti. Tą galima pamatyti ir kituose tyrimuose. Ladany ir kolegų (2013) tyrimo dalyviai teigė, kad supervizijose efektyvu, kai yra tiesiogiai demonstruojamos klinikinės žinios ir įgūdžiai ir supervizoriai pateikia konkrečius galimų terapinių intervencijų pavyzdžius. Panašius poreikius išsakė ir kitame tyrime dalyvavę pradedantieji terapeutai: gera supervizija įvyksta tada, kai supervizorius suteikia patarimų ir konkrečių nuorodų, kaip elgtis terapijoje (Jacobsen & Tangaard, 2009).

Tyrimo dalyvių minimas platesnės perspektyvos ir naujo matymo apie terapinį procesą atsivėrimas, nors apibūdinamas kiek kitokiomis sąvokomis, taip pat minimas ir kituose kokybiniuose supervizijos tyrimuose. Pavyzdžiui, Khoshfetrat ir kolegų (2022) atlikto tyrimo dalyviai supervizuojamieji teigia, kad supervizija jiems padeda „nušviesti“ naujus, iki tol jiems nematomus terapinio proceso aspektus. Akcentuotos dvi kryptys, kuriomis šis „nušvietimas“ vyksta: kažkas nauja suprantama apie klientą ir kažkas nauja – apie save. Šio magistro darbo tyrimo dalyviai kalba kiek labiau apibendrintai, rinkdamiesi tokius apibūdinimus kaip „naujas pamatymas, naujas kampas, suvokimas, būdas“, „platesnis matymas, horizontas“, „pamatymas tuo kitu kampu“, tačiau tai atskleidžia panašų fenomeną, kai su supervizorių pagalba supervizijoje kažkas, kas iki šiol terapijos procese buvo nematoma ar dar nesuvokta, tampa labiau matoma, tarsi aiškiau apšviesta. Kartu su naujomis supervizijoje gautomis įžvalgomis supervizuojamieji aiškiau pamato ir galimas tolesnio terapinio darbo kryptis.

Apibendrinant – tyrimo rezultatai atskleidė supervizijos efektyvumą kaip daugialypį reiškinių, kurį sudaro tarpusavyje glaudžiai susiję supervizinį santykį, vidinį supervizuojamųjų augimą ir emocines patirtis, supervizijos proceso struktūros ypatumus ir profesinių kompetencijų stiprėjimą apimantys veiksniai. Nors supervizuojamųjų patirtys apėmė įvairius supervizijos proceso aspektus, ryškiausiai atsiskleidė saugaus, palaikančio ir dialogiško supervizinio santykio svarba, sudaranti prielaidas tiek emociniam palengvėjimui ir vidiniam augimui, tiek profesinių kompetencijų vystymuisi. Rezultatai taip pat parodė, kad efektyvi supervizija supervizuojamųjų patiriama ne tik kaip profesinių žinių ar įgūdžių perdavimo

erdvė, bet ir kaip procesas, kuriame formuojasi profesinis tapatumas, refleksyvumas ir autentiškas terapeuto darbo stilius. Tyrimo radiniai didele dalimi dera su ankstesnių empirinių tyrimų rezultatais ir kartu papildo esamą mokslinę literatūrą, išryškindami supervizoriaus laikysenos, dialogiškumo bei santykio kokybės reikšmę pradedančiųjų terapeutų supervizijos procese.

Dėl kai kurių išryškėjusių efektyvumui priskiriamų aspektų (pvz., emocinio palengvėjimo), galima kelti klausimą, ar tai supervizijos efektyvumą, ar greičiau supervizuojamojo pasitenkinimą supervizijos procesu atspindintis veiksnys. Šių sąvokų persidengimo ir atskyrimo problemiškas plačiau aptartas 1.5 skyrelyje. Galima svarstyti, kad tam tikri dalyvių akcentuoti aspektai labiau susiję su trumpalaikė emocine savijauta, palaikymo ar patvirtinimo patyrimu, nebūtinai tiesiogiai atspindinčiu ilgalaikius profesinės kompetencijos, refleksyvumo ar klinikinio darbo pokyčius. Kita vertus, kokybinėje paradigmoje svarbia laikoma ne iš anksto apibrėžta objektyvi efektyvumo samprata, bet tai, kaip patys dalyviai įprasmina savo patirtį. Kadangi tyrimo dalyviai šiuos aspektus nuosekliai reflektavo kalbėdami apie efektyvią superviziją, šiame tyrime jie interpretuojami kaip subjektyviai patiriamo supervizijos efektyvumo dalis.

4.2 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos būsimiems tyrimams

Šis tyrimas turi keletą svarbių ribotumų, į kuriuos būtina atsižvelgti interpretuojant rezultatus. Nors lytis nebuvo numatyta kaip tyrimo dalyvių atrankos kriterijus, tyrimo imtis lyties požiūriu buvo netolygi – tyrime dalyvavo septynios moterys ir vienas vyras. Tai galėjo turėti įtakos atsiskleidusių patirčių pobūdžiui ir riboti perspektyvų įvairovę. Be to, tyrimo rezultatus galėjo veikti ir platesnis kultūrinis bei profesinis Lietuvos psichoterapijos lauko kontekstas, kuris formuoja tiek supervizijos procesą, tiek santykį su autoritetu, mokymusi ar profesiniu vaidmeniu. Todėl gauti rezultatai turėtų būti suprantami konkrečiame sociokultūriniame kontekste.

Svarbu paminėti ir tai, kad visi tyrimo dalyviai buvo psichoterapijos mokymo programų studentai. Dėl šios priežasties jų santykis su supervizoriais neišvengiamai apėmė ne tik pagalbos ar profesinio augimo, bet ir pedagoginį bei tam tikra prasme vertinamąjį aspektą. Tai galėjo turėti įtakos tiek pačiam supervizijos patyrimui, tiek tyrimo dalyvių pasidalinimams interviu metu – pavyzdžiui, didesniam atsargumui kalbant apie neigiamas ar sudėtingas supervizijos patirtis.

Vadovaujantis Yin (2018) aprašoma analitinio apibendrinimo logika, šis tyrimas nesiekė statistiškai reprezentuoti psichoterapeutų populiacijos ar daryti statistinių apibendrinimų. Kokybiniuose tyrimuose analitinis apibendrinimas suprantamas kaip siekis gilinti teorinį supratimą apie tiriamą reiškinį, identifikuoti reikšmingus procesus ir konceptualiai plėtoti esamas teorines įžvalgas. Todėl šio tyrimo vertė pirmiausia siejama su galimybe atskleisti ir aprašyti supervizuojamųjų patiriamus bendruosius supervizijos efektyvumo veiksnius, o ne su rezultatų perkėlimu visai psichoterapeutų populiacijai. Vis dėlto toks tyrimo pobūdis kartu reiškia ir tam tikrą ribotumą – gauti rezultatai turėtų būti vertinami atsargiai, atsižvelgiant į konkretų tyrimo kontekstą, nedidelę imtį ir specifinę tyrimo dalyvių grupę. Nors tyrime dalyvavo skirtingų psichoterapijos krypčių atstovai, kiekvienai kryptiai atstovavo tik po du dalyvius, todėl tyrimas nebuvo orientuotas į išsamią skirtingų teorinių paradigmų lyginamąją analizę. Vis dėlto būtent toks imties pobūdis leido ieškoti skirtingose psichoterapijos kryptyse pasikartojančių bendrųjų supervizijos efektyvumo veiksmų.

Šis tyrimas yra vienas iš pirmųjų bandymų Lietuvoje tyrinėti subjektyviai patiriamus bendruosius supervizijos efektyvumo veiksnius iš supervizuojamųjų perspektyvos. Nepaisant aptartų ribotumų, tyrimo rezultatai leido atskleisti pradedantiesiems psichoterapeutams reikšmingus supervizijos proceso aspektus ir prisidėjo prie gilesnio supervizijos efektyvumo reiškinio supratimo tiek moksliniame, tiek praktiniame kontekste. Tyrimo radiniai išryškino saugaus ir dialogiško supervizinio santykio, vidinio augimo, proceso struktūros bei profesinių kompetencijų stiprinimo svarbą supervizijos procese.

Ateities tyrimuose būtų vertinga plačiau tyrinėti supervizijos efektyvumo patirtis skirtinguose profesinio vystymosi etapuose, įtraukiant didesnę profesinę patirtį ir ilgesnę supervizavimosi istoriją turinčius specialistus. Tikėtina, kad supervizijos efektyvumo veiksniai bei jiems teikiama reikšmė kinta augant profesiniam identitetui ir klinikinei patirčiai. Taip pat ateities tyrimuose būtų naudinga išsamiau analizuoti skirtingų psichoterapijos krypčių supervizijos ypatumus, kultūrinio konteksto reikšmę supervizijos procesui bei pedagoginio-vertinančio supervizinio santykio poveikį supervizuojamųjų patirtims.

4.3 Tyrimo praktinis pritaikymas ir rekomendacijos

Kadangi šiame tyrime buvo siekiama atskleisti supervizijos procese dalyvaujančių psichoterapijos praktikų patirtis, svarbu apsvastyti ir praktinę gautų rezultatų reikšmę. Tyrimo radiniai gali būti ypač aktualūs supervizoriams, besirengiantiems jais tapti specialistams bei supervizorių rengimo programas kuriantiems ir įgyvendinantiems dėstytojams. Tyrimo dalyvių

išskirti supervizijos efektyvumo veiksniai leidžia geriau suprasti, kokie supervizijos proceso aspektai pradedantiesiems terapeutams ankstyvajame profesinio formavimosi etape yra reikšmingiausi.

Rezultatai rodo, kad supervizijos efektyvumas pirmiausia siejasi su *supervizinio santykio kokybe*. Supervizuojamiesiems svarbu patirti santykį kaip saugų, palaikantį, dialogišką ir nevertinantį, kuriame būtų galima atvirai tyrinėti tiek darbą su klientais, tiek savo pačių reakcijas, neapibrėžtumą ar profesinius sunkumus. Tai leidžia manyti, kad supervizorių rengimo programose būtų tikslinga daugiau dėmesio skirti būtent supervizinio santykio dimensijai ir su santykiu susijusių kompetencijų ugdymui.

Atsižvelgiant į santykio reikšmę, vertinga supervizijos procese skirti erdvės ir paties *supervizinio santykio refleksijai*. Pavyzdžiui, supervizuojamieji galėtų būti reguliariai kviečiami reflektuoti, kas santykyje su supervizoriumi padeda mokytis ir augti, o kas kelia įtampą ar apsunkina efektyvų įsitraukimą į procesą. Tokia refleksija galėtų prisidėti ne tik prie didesnio supervizijos proceso sąmoningumo ir kokybės, bet ir stiprinti supervizuojamųjų gebėjimą reflektuoti su santykiu susijusius procesus terapijoje. Kadangi terapinis santykis taip pat laikomas vienu svarbiausių bendrųjų psichoterapijos efektyvumo veiksnių, gebėjimo kalbėti apie santykį ugdymas supervizijoje gali turėti reikšmingą poveikį ir būsimam klinikiniam darbui.

IŠVADOS

Tyrimas atskleidė, kad supervizuojamųjų subjektyviai patiriamas supervizijos proceso efektyvumas yra daugialypis ir formuojamas tarpusavyje susijusių bendrųjų veiksmų. Išskirtos keturios pagrindinės temos – 1) *Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida*; 2) *Vidinis augimas ir emocinis stiprėjimas*; 3) *Struktūruotas ir profesionalus supervizijos procesas* bei 4) *Profesinių kompetencijų stiprėjimas* – leidžia suprasti, kad efektyvi supervizija supervizuojamųjų suvokiama ne tik kaip profesinių žinių ar techninių įgūdžių perdavimo erdvė, bet ir kaip reikšmingas asmeninio bei profesinio tapimo procesas.

Svarbiausiu efektyvios supervizijos veiksmu supervizuojamieji laiko saugų ir palaikantį supervizinį santykį. Psichologinis saugumas, nevertinimo patyrimas, dialogiškas bendradarbiavimas, supervizoriaus geranoriškumas ir palaikymas sudaro sąlygas atvirai refleksijai ir aktyviam įsitraukimui į supervizijos procesą. Tyrimo dalyviams svarbu jaustis priimtiems kaip besimokantiems kolegoms, o ne vertinamiems mokiniams. Kartu supervizoriai patiriami kaip reikšmingi profesiniai autoritetai, kurių kompetencija, laikysena ir santykio kūrimo būdas tampa svarbiu pavyzdžiu. Taigi, efektyvioje supervizijoje veikia ne formali hierarchija, bet bendradarbiavimu, pagarba ir pasitikėjimu grįstas santykis.

Tyrimas taip pat parodė, kad efektyvi supervizija gali apimti ne tik profesinį tobulėjimą, bet taip pat yra glaudžiai susijusi su supervizuojamųjų asmeniniu augimu ir emociniu stiprėjimu. Supervizijose mažėja profesinė įtampa ir nerimas, saugiai perdirbamos kitos sunkios emocijos, didėja profesinis užtikrintumas ir pasitikėjimas savo darbu. Supervizijos tampa erdve, kurioje pradedantieji terapeutai gali ne tik geriau suprasti klientų procesus, bet ir giliau pažinti save, reflektuoti savo reakcijas, jausmus bei profesinį vaidmenį. Tyrimo duomenys leidžia teigti, kad supervizija reikšmingai prisideda prie profesinio tapatumo ir autentiško terapeuto darbo stiliaus formavimosi. Supervizorių skatinamas savito darbo būdo ieškojimas padeda supervizuojamiesiems palaipsniui atrasti autentišką buvimo su klientais būdą.

Svarbiu efektyvumo veiksmu tyrimo dalyviai taip pat įvardijo struktūruotą ir profesionalų supervizijos procesą. Efektyvesnėmis laikomos tos supervizijos, kurioms supervizuojamieji aktyviai ruošiasi, atsinešdami aiškiai apibrėžtus klausimus ar sunkumus. Efektyvumui reikšmingas ne tik supervizoriaus indėlis, bet ir paties supervizuojamojo aktyvus dalyvavimas bei atsakomybės prisiėmimas už mokymosi procesą. Kartu itin svarbi aiški, tačiau lanksti supervizijos struktūra, leidžianti kryptingai tyrinėti terapiniame darbe kylančius klausimus, kartu išlaikant erdvę spontaniškumui ir platesnei refleksijai. Stabilumas, tęstinumas

ir galimybė grįžti prie anksčiau aptartų klausimų stiprina proceso nuoseklumą ir padeda giliau suprasti terapinio proceso dinamiką.

Galiausiai tyrimas taip pat parodė, kad supervizija reikšmingai prisideda prie profesinių kompetencijų stiprinimo. Supervizuojamieji ugdomi gebėjimą konceptualizuoti atvejus, sistemiškiau suprasti terapinį procesą, tiksliau vartoti profesinę kalbą bei taikyti terapines intervencijas. Supervizoriaus suteikiama galimybė pažvelgti į situaciją iš naujos perspektyvos padeda atrasti naujus terapinio darbo būdus ir aiškiau matyti galimas tolesnio darbo kryptis. Tyrimo dalyvių patirtys leidžia teigti, kad efektyvi supervizija ne tik stiprina profesinius gebėjimus, bet apskritai ugdo platesnį, refleksyvesnį bei lankstesnį terapinio proceso supratimą.

Efektyvi supervizija pradedančiųjų terapeutų patyrimo yra kompleksinis, santykiu grindžiamas procesas, kuriame profesinis mokymasis neatsiejamas ir nuo asmeninio augimo, ir šių patirčių derinys leidžia formuoti pradedančiųjų specialistų profesiniam tapatumui. Tyrimo rezultatai išryškina ypatingą supervizinio santykio reikšmę ir leidžia manyti, kad būtent saugi, palaikanti ir dialogiška supervizijos erdvė sudaro pagrindą pradedančiųjų terapeutų augimui.

LITERATŪRA

- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, Article 100051. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100051>
- Alfonsson, S., Lundgren, T., & Andersson, G. (2020). Clinical supervision in cognitive behavior therapy improves therapists' competence: A single-case experimental pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(5), 425–438. <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1737571>
- Alfonsson, S., Parling, T., Spännargård, Å., Andersson, G., & Lundgren, T. (2018). The effects of clinical supervision on supervisees and patients in cognitive behavioral therapy: A systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(3), 206–228. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1369559>
- Archer, M., Bhaskar, R., Collier, A., Lawson, T., & Norrie, A. (2013). *Critical Realism: Essential Readings*. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9781315008592>
- Axelsson, S., Kihlberg, S., Davis, P., & Nyström, M. B. T. (2024). Psychotherapy students' experiences of supervisee-centred supervision based on deliberate practice, feedback-informed treatment and self-compassion. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24, 719–733. <https://doi.org/10.1002/capr.12708>
- Bhaskar, R. (1978). *A realist theory of science* (2nd ed.). Harvester Press.
- Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2004). *Fundamentals of clinical supervision* (3rd ed.). Pearson Education.
- Bradley, W. J., & Becker, K. D. (2021). Clinical supervision of mental health services: a systematic review of supervision characteristics and practices associated with formative and restorative outcomes. *Clinical Supervisor*, 40(1), 88–111. <https://doi.org/10.1080/07325223.2021.1904312>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis, *Qualitative Research*

- in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Briggs, K., Fournier, D. G., & Hendrix, C. C. (1999). Evaluating trainees' skill development: The family therapy skills checklist. *Contemporary Family Therapy*, 21(3), 353–371.
<https://doi.org/10.1023/a:1021912432341>
- Calvert, F. L., Crowe, T. P., & Grenyer, B. F. S. (2016). Dialogical reflexivity in supervision: An experiential learning process for enhancing reflective and relational competencies. *The Clinical Supervisor*, 35(1), 1–21, <https://doi.org/10.1080/07325223.2015.1135840>
- Chircop Coleiro, A., Creaner, M., & Timulak, L. (2023). The good, the bad, and the less than ideal in clinical supervision: A qualitative meta-analysis of supervisee experiences. *Counselling Psychology Quarterly*, 36(2), 189–210.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2021.2023098>
- Cornett, M., Palermo, C., & Ash, S. (2023). Professional identity research in the health professions – a scoping review. *Advances in health sciences education: theory and practice*, 28(2), 589–642. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10171-1>
- DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314–321. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- Faris, J. (2018). *Some reflections on process, relationship, and personal development in supervision*. In *Perspectives on supervision* (pp. 91–112). Routledge.
- Finsrud, I., Nissen-Lie, H. A., Vrabel, K., Høstmælingen, A., Wampold, B. E., & Ulvenes, P. G. (2022). It's the therapist and the treatment: The structure of common therapeutic relationship factors. *Psychotherapy Research*, 32(2), 139–150.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1916640>
- Fleming, I., & Steen, L. (Eds.). (2012). *Supervision and Clinical Psychology: Theory, Practice and Perspectives (2nd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203805817>
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Collins, F. L., & Crossman, R. E. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training

- levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4, Suppl.), S5–S26. <https://doi.org/10.1037/a0015832>
- Frawley-O’Dea, M. G. (2003). Supervision is a relationship too: A contemporary approach to psychoanalytic supervision. *Psychoanalytic Dialogues*, 13(3), 355–366. <https://doi.org/10.1080/10481881309348739>
- Galletta, A. (2013). Mastering the semi-structured interview and beyond: from research design to analysis and publication. New York and London: New York University Press
- Gelso, C. J., & Kline, K. V. (2022). *The client’s function in the psychotherapy relationship: What clients experience and contribute*. In J. N. Fuertes (Ed.), *The other side of psychotherapy: Understanding clients’ experiences and contributions in treatment* (pp. 205–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000303-008>
- Goodyear, R. K., & Bernard, J. M. (1998). Clinical supervision: Lessons from the literature. *Counselor Education and Supervision*, 38(1), 6–17. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.1998.tb00553.x>
- Gudaitė, G. (2014). *Psichoterapijos veiksmingumas: terapiniai veiksniai ir subjektyviai išgyvenami pokyčiai*. Vilniaus universiteto leidykla.
- Guindon, J., Myhr, G., & Renaud, J. (2022). A qualitative examination of trainee perspectives on cognitive behavioural supervision. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 15(e53), 1–14. <https://doi.org/10.1017/S1754470X22000538>
- Hill, C. E., Lent, R. W., Morrison, M. A., Pinto-Coelho, K., Jackson, J. L., & Kivlighan, D. M. (2016). Contribution of supervisor interventions to client change: The therapist perspective. *The Clinical Supervisor*, 35(2), 227–248. <https://doi.org/10.1080/07325223.2016.1193783>
- Jacobsen, C. H.; Tanggaard, L. (2009). Beginning therapists’ experiences of what constitutes good and bad psychotherapy supervision. *Nordic Psychology*, 61(4), 59–84. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.4.59>
- Kaluževičiūtė, G., Navytė, S., Grigutytė, N., Biteniekytė, M., Vaštakė, M., & Skruibis, P. (2026). “Taking on the position of someone who does not know”: A qualitative study of

- early dynamics in psychodynamic supervisor–supervisee relationships. *Psychoanalytic Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pap0000592>
- Kaluževičiūtė, G., Skruibis, P., Vaštakė, M., & Grigutytė, N. (2023). Psichoterapinės supervizijos paradigų palyginimas: literatūros apžvalga. *Psichologija*, 68, 114–131. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2023.62>
- Kennedy, E. K., Keaney, C., Shaldon, C., & Canagaratnam, M. (2018). A relational model of supervision for applied psychology practice: professional growth through relating and reflecting. *Educational Psychology in Practice*, 34(3), 282–299. <https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1456407>
- Khoshfetrat, A., Moore, G., & Kiernan, G. (2022). What do psychoanalytic supervisees say about good supervision? *Counselling Psychology Quarterly*, 35(2), 421–443. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1857701>
- Kilminster, S. M., & Jolly, B. C. (2000). Effective supervision in clinical practice settings: A literature review. *Medical Education*, 34(10), 827–840. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.2000.00758.x>
- Kocyigit, M. (2024). Novice supervisees' anxiety in counselling supervision: a phenomenological study. *Studies in Continuing Education*, 46(1), 65–81. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2022.2161501>
- Kühne, F., Maas, J., Wiesenthal, S., & Weck, F. (2019). Empirical research in clinical supervision: A systematic review and suggestions for future studies. *BMC psychology*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0327-7>
- Ladany, N., Mori, Y., Mehr, K. E. (2013). Effective and Ineffective Supervision. *The Counseling Psychologist*, 41(1), 28–47. <https://doi.org/10.1177/0011000012442648>
- Lizzio, A., Wilson, K., & Que, J. (2009). Relationship dimensions in the professional supervision of psychology graduates: Supervisee perceptions of processes and outcome. *Studies in Continuing Education*, 31(2), 127–140. <https://doi.org/10.1080/01580370902927451>
- Locke, J., Violante, S., Pullmann, M. D., Kerns, S. E., Jungbluth, N., & Dorsey, S. (2018).

- Agreement and discrepancy between supervisor and clinician alliance: Associations with clinicians' perceptions of psychological climate and emotional exhaustion. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 45(3), 505–517. <https://doi.org/10.1007/s10488-017-0841-y>
- McLeod, J. (2015). *Doing research in counselling and psychotherapy* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Milne, D. (2007). An empirical definition of clinical supervision. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(4), 437–447.
- Norberg, J., Axelsson, H., Barkman, N., Hamrin, M., & Carlsson, J. (2016). What psychodynamic supervisors say about supervision: Freedom within limits. *The Clinical Supervisor*, 35(2), 268–286. <https://doi.org/10.1080/07325223.2016.1219896>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O'Donovan, A., & Kavanagh, D. J. (2014). *Measuring competence in supervisees and supervisors: Satisfaction and related reactions in supervision*. In C. E. Watkins, Jr. & D. L. Milne (Eds.), *The Wiley international handbook of clinical supervision* (pp. 458–467). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118846360.ch22>
- Owen, J. (2015). Supervisory processes in the training of psychotherapists: Introduction to the special section. *Psychotherapy*, 52(2), 151. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pst0000020>
- Pack, M. (2011). Two sides to every story: a phenomenological exploration of the meanings of clinical supervision from supervisee and supervisor perspectives. *Journal of Social Work Practice*, 26(2), 163–179. <https://doi.org/10.1080/02650533.2011.611302>
- Paunov, T., Weck, F., & Kühne, F. (2025). “Now we can think about it together” – A thematic analysis of what characterizes (in)effective supervision sessions for novice CBT supervisees. *Psychotherapy Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10503307.2025.2569042>

- Reichelt, S., & Skjerve, J. (2001). Supervision of inexperienced therapists. *The Clinical Supervisor*, 19(2), 25–43. https://doi.org/10.1300/J001v19n02_02
- Rønnestad, M. H., Orlinsky, D. E., & Willutzki, U. (2025). Exploring influences of supervision on psychotherapists' professional development: correlates across career-level cohorts. *Counselling Psychology Quarterly*, 38(2), 297–319. <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2378879>
- Sarnat, J. (2010). Key competencies of the psychodynamic psychotherapist and how to teach them in supervision. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(1), 20–27. <https://doi.org/10.1037/a0018846>
- Sarnat, J. E. (2012). Supervising psychoanalytic psychotherapy: Present knowledge, pressing needs, future possibilities. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 42(3), 151–160. <https://doi.org/10.1007/s10879-011-9201-5>
- Schreyer, B., Leithner, C., Eilers, R., Gossmann, K., & Rosner, R. (2025). The effects of clinical supervision on supervisees and patient outcomes in psychotherapy – a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychiatry* 16, 1705578. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1705578>
- Teichman, Y., Berant, E., Shenkman, G., & Ramot, G. (2023). Supervisees' perspectives on the contribution of supervision to psychotherapy outcomes. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23, 516–529. <https://doi.org/10.1002/capr.12540>
- Tugendrajch, S. K., Sheerin, K. M., Andrews, J. H., Reimers, R., Marriott, B. R., Cho, E., & Hawley, K. M. (2021). What is the evidence for supervision best practices?. *The Clinical Supervisor*, 40(1), 68–87. <https://doi.org/10.1080/07325223.2021.1887785>
- Vaštakė, M. (2022). *Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje* (Doctoral dissertation, Vilniaus universitetas). 10.15388/vu.thesis.332
- Vaštakė, M., & Kočiūnas, R. (2017). Phenomenological research of existential-phenomenological supervision. *Psichologija*, 55, 72–87. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2017.55.10737>
- Vaštakė, M., Skruibis, P., & Kočiūnas, R. (2021). Changes in reflexivity during existential

- supervision. *The Clinical Supervisor*, 40(2), 263–281. <https://doi.org/10.1080/07325223.2021.1966692>
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World psychiatry*, 14(3), 270–277. <https://doi.org/10.1002/wps.20238>
- Watkins Jr., C. E. (2017). Convergence in psychotherapy supervision: A common factors, common processes, common practices perspective. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(2), 140–152. <https://doi.org/10.1037/int0000040>
- Watkins Jr., C. E., Budge, S. L., & Callahan, J. L. (2015). Common and specific factors converging in psychotherapy supervision: A supervisory extrapolation of the Wampold/Budge psychotherapy relationship model. *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(3), 214–235. <https://doi.org/10.1037/a0039561>
- Watkins, C. E., Jr., & Milne, D. L. (Eds.). (2014). *The Wiley international handbook of clinical supervision*. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118846360>
- Watkins Jr., C. E., Scaturro, D. J. (2013). Toward an integrative, learning-based model of psychotherapy supervision: Supervisory alliance, educational interventions, and supervisee learning/relearning. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(1), 75–95. <https://doi.org/10.1037/a0031330>
- Watkins Jr., C. E., Vișcu, L. I., & Cadariu, I. E. (2021). Psychotherapy supervision research: On roadblocks, remedies, and recommendations. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 23(1), 8–25. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2017.55.10737>
- Wilson, H. M. N., Davies, J. S., & Weatherhead, S. (2016). Trainee Therapists' Experiences of Supervision During Training: A Meta-synthesis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23, 340–351. <https://doi.org/10.1002/cpp.1957>
- Woo, H., Henfield, M. S., & Choi, N. (2014). Developing a unified professional identity in counseling: A review of the literature. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/2326716x.2014.8954>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.

PRIEDAI

1 priedas. Dirbtinio intelekto (DI) naudojimo deklaracija

Studento/ės vardas ir pavardė: Ieva Šaltenytė-Janušė

Baigiamojo darbo tema: *Bendrieji supervizijos efektyvumo veiksniai: supervizuojamųjų perspektyva*

Vadovaudamasis/i „Dirbtinio intelekto naudojimo Vilniaus universitete gairėmis“, patvirtinu, kad rengdamas/a šį baigiamąjį darbą:

1. **Prisiimu atsakomybę** už viso darbe pateikto turinio kūrimą ir jo originalumą. Patvirtinu, kad generatyvinio DI įrankiai buvo naudojami tik kaip pagalbinė priemonė, o ne kaip darbo bendraautoris ar autorius.
2. **Atlikau turinio patikrą (validaciją).** Visa DI pateikta informacija buvo patikrinta pirminiuose šaltiniuose.
3. **Užtikrinau duomenų saugą.** Į DI sistemas nekėliau konfidencialių tyrimo duomenų, asmens duomenų ar nepublikuotos medžiagos.

Darbe dirbtinis intelektas panaudotas:

Naudojimo sritis	Panaudotas / nenaudotas	Panaudoti DI įrankiai (pvz., ChatGPT 5.3)	Kita svarbi informacija
Literatūros paieškai	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	ChatGPT-5.5	☒ Patvirtinu, kad susipažinau su pirminiais į darbą įtrauktais literatūros šaltiniais
Tyrimo stimulinės medžiagos kūrimui	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		

Santraukos vertimui į anglų kalbą	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	ChatGPT-5.5	
Gramatinių klaidų paieškai	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	ChatGPT-5.5	
Cituojamų lit. šaltinių formatavimui	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	ChatGPT-5.5	
Kita... <i>[įrašykite]</i>	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		
Kita... <i>[įrašykite]</i>	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		

Data: 2026-05-13

2 priedas. Tyrimo dalyvių informuoto sutikimo forma

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Psichoterapijos supervizijų efektyvumo ir santykių supervizijos procese dinamikos tyrimas (SUPER)

II etapas

INFORMACIJOS APIE MOKSLINĮ TYRIMĄ LAPAS DALYVIUI

Atitikties mokslinių tyrimų etikai komiteto 2023-10-02 protokolas Nr. 20 / (1.13 E) 250000-KT-161

1. Tyrimo aprašymas

Atliekamas longitudinalinis mokslinis tyrimas siekiant suprasti, išskirti ir aprašyti supervizijos efektyvumo veiksnius bei tų veiksnių susietumą su supervizijų santykiais tiek iš supervizoriaus, tiek iš supervizuojamojo perspektyvos.

2. Kodėl esu pakviestas (-a) dalyvauti šiame tyrime?

Prieš metus dalyvavote pirmajame tyrimo etape ir davėte sutikimą su jumis susisiekti atliekant longitudinalinį tyrimo etapą praėjus metams.

3. Ar aš privalau dalyvauti tyrime?

Dalyvavimas tyrime nėra privalomas, bet kuriuo metu galėsite pasitraukti iš tyrimo, nenurodydamas (-a) priežasties ir apie savo sprendimą pranešdamas (-a) tyrėjų komandai. Jūsų atsisakymas dalyvauti tyrime ar pasitraukimas tyrimo metu neturės jokių neigiamų padarinių Jūsų supervizijų ar studijų procesui (jei tokios vyksta).

4. Kokia bus tyrimo eiga, jei aš sutiksiu dalyvauti tyrime?

Jūs būsite pakviestas į susitikimą su tyrėju, kurio metu prašysime užpildyti informuoto dalyvio sutikimo formą, dvi neilgas anketas ir atsakyti į interviu klausimus apie supervizijų efektyvumo veiksnius ir supervizijų procesą. Pokalbis su tyrėju bus organizuojamas universiteto tyrimo kabinete arba kitoje Jums patogioje vietoje ir turėtų trukti apie vieną valandą. Jūs galėsite prašyti padaryti pertrauką, nutraukti pokalbį ar atšaukti susitikimą. Turėdami Jūsų sutikimą dalyvauti tyrime ir siekiant tiksliai atkurti Jūsų mintis, norėsime daryti interviu garso įrašą. Garso įrašai ir nuasmenintos interviu transkripcijos bus saugomos atsietai nuo asmeninės dalyvių informacijos ir apsaugotos kodais. Visi asmenį identifikuojantys duomenys ir interviu garso įrašai bus iškart sunaikinti pasibaigus projektui.

5. Ar yra kokia nors rizika dalyvauti tyrime?

Ne. Visi tyrimo metu gauti asmeniniai dalyvių duomenys bus kodais susieti su kiekybiniais ir kokybiniais duomenimis, kurie bus anonimizuoti, taip bus užtikrinamas konfidencialumas, o pristatant rezultatus nebus galima identifikuoti asmens.

6. Ar yra kokia nors nauda dalyvaujant tyrime?

Dalyvaudamas (-a) šiame tyrime Jūs negausite nei tiesioginės, nei asmeninės naudos. Tačiau turėsite galimybę reflektuoti savo supervizijų patirtį, kuri tyrimo kontekste padės atsakyti į labai svarbų ir iki šiol neatsakytą klausimą, kas daro superviziją efektyvia. Tikimės, kad tai padės suformuluoti gaires psichoterapeutų ir supervizorių ruošimui ateityje bei gerinti teikiamų psichologinių ir psichoterapinių paslaugų kokybę.

7. Kaip bus valdomi surinkti duomenys?

Informacija, kurią pateikiate tyrimo metu, yra tyrimo duomenys. Bet kokie tyrimo duomenys, iš kurių galite būti identifikuoti (sutikimo forma, garso įrašas) yra traktuojami kaip asmens duomenys. Jie bus laikomi atsietai nuo tyrimo rezultatų (nuasmenintų interviu transkripcijų, anketų), kurie bus užkoduoti. Visa asmeninė informacija, iš kurios būtų galima Jus identifikuoti, bus pašalinta arba pakeista. Tyrimo metu gauti asmeniniai duomenys bus iškart sunaikinti tyrimui pasibaigus. Prie duomenų prieigą turės tik tyrėjų komandos nariai. Atsakingiems asmenims, nepriklausantiems tyrėjų grupei (pvz., mokslo ir studijų institucijos Komitetui ir / ar duomenų apsaugos pareigūnui, Lietuvos Respublikos Akademinės etikos ir procedūrų kontrolieriaus tarnybai, Valstybinei duomenų apsaugos inspekcijai, Žurnalistų etikos inspektoriatui, teismui) gali būti suteikta prieiga prie duomenų, skirtų tyrimams stebėti, auditui atlikti ir Akademinės etikos ir procedūrų kontrolieriaus tarnybai nagrinėjant galimą akademinės etikos ir / ar procedūrų pažeidimą. Jeigu tyrimo eigoje nuspręstumėte pasitraukti iš tyrimo, duomenys toliau nebus kaupiami tačiau surinkti duomenys nebus ištrinti iki tyrimo pabaigos. Norėtume gauti Jūsų sutikimą naudoti nuasmenintus duomenis ir tiesiogines Jūsų citatas pakeitus asmeninius identifikacinius duomenis.

8. Ar tyrimas bus paskelbtas?

Tyrimo rezultatai bus publikuojami moksliniuose darbuose, žurnaluose ir konferencijose tik nuasmenintų duomenų pagrindu.

9. Kas finansuoja tyrimą?

Tyrimas yra finansuojamas Lietuvos mokslo tarybos, Nr. S-MIP-23-13.

10. Su kuo galėčiau susisiekti, jei norėčiau pranešti apie tyrimą?

Jei nerimaujate dėl šio tyrimo aspektų, susisiekite su tyrimo vadove doc. dr. Neringa Grigutyte, el. pašto adresas neringa.grigutyte@fsf.vu.lt.

11. Kontaktinė informacija ir / ar kita informacija

Jei norite iš anksto aptarti tyrimą (arba jei turėsite klausimų po tyrimo), susisiekite:

Tyrėjų grupė:

Dr. Neringa Grigutyte, dr. Greta Kaluževičiūtė Moreton, dr. Paulius Skruibis, dr. Marija Vaštakė

Klinikinės psichologijos katedra, Psichologijos institutas, Filosofijos fakultetas, Vilniaus universitetas, Universiteto g. 9, LT-01513 Vilnius

Tel. nr.: +370 (5) 266 7605

El. paštas: super@fsf.vu.lt

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Klinikinės psichologijos katedra, Psichologijos institutas

Psichoterapijos supervizijų efektyvumo ir santykių supervizijos procese dinamikos tyrimo (SUPER) II etapas

INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMO FORMA

	Jei sutinkate, pažymėkite varnelę	Jei nesutinkate, pažymėkite varnelę
1. Aš patvirtinu, kad perskaičiau ir suprantu minėto mokslinio tyrimo „ <i>Psichoterapijos supervizijų efektyvumo ir santykių supervizijos procese dinamikos tyrimas (SUPER)</i> “ informacinį lapą. Turėjau galimybę susipažinti su informacija, užduoti klausimus ir į juos gauti atsakymus.	☐	☐
2. Aš esu informuotas, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir kad aš galiu iš tyrimo pasitraukti bet kuriuo metu, nenurodydamas priežasties ir nepatirdamas jokių neigiamų padarinių.	☐	☐
3. Aš esu informuotas, kad tyrimo metu surinktus duomenis gali peržiūrėti įgalioti asmenys, nepriklausantys tyrėjų grupei (pvz., mokslo ir studijų institucijos Komitetas ar duomenų apsaugos pareigūnas, Lietuvos Respublikos Akademinės etikos ir procedūrų kontrolieriaus tarnyba, Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija, Žurnalistų etikos inspektoriatas tarnyba, teismas).	☐	☐
4. Aš esu informuotas, kad šio tyrimo projektą peržiūrėjo Vilniaus universiteto Atitikties mokslinių tyrimų etikai komitetas ir šis tyrimas buvo patvirtintas.	☐	☐
5. Aš esu informuotas, kas turės prieigą prie mano pateiktų asmens duomenų, kaip duomenys bus saugomi ir kas bus su duomenimis pasibaigus projektui.	☐	☐
6. Aš esu informuotas, kad tyrimo rezultatai bus paskelbti viešai.	☐	☐
7. Aš esu informuotas, kur kreiptis dėl tyrimo.	☐	☐
8. Aš esu informuotas, kaip garso įrašai bus naudojami apibendrinant tyrimų rezultatus.	☐	☐
9. Aš sutinku, kad būtų daromas garso įrašas.	☐	☐
10. Aš sutinku, kad mano citatos būtų anonimizuotos ir naudojamos apibendrinant tyrimų rezultatus.	☐	☐
11. Aš suprantu, kad visi duomenys bus visiškai anonimizuoti ir nebus galimybės nustatyti mano tapatybės.	☐	☐
12. Aš suprantu, kad mano asmeniniai duomenys bus laikomi atsietai nuo užpildytų klausimynų, interviu garso įrašų ir transkripcijų, kad būtų išsaugotas informacijos konfidencialumas ir anonimiškumas, o pateikti atsakymai bus apibendrinti.	☐	☐
13. Aš sutinku dalyvauti tyrime.	☐	☐

Dalyvio vardas, pavardė, parašas:

Tyrėjo vardas, pavardė, parašas:

Tyrimo data

3 priedas. Supervizuojamojo forma

SUPERVIZUOJAMOJO FORMA

Užpildžius informuoto sutikimo formą, tyrimo dalyviui pristatoma, kaip vyks tyrimas. Pirmiausia užduodami sociodemografiniai klausimai ir klausimai apie supervizijas, siekiant surinkti informaciją ir užmegzti kontaktą. Atsakymus tyrėjas fiksuoja tyrimo lape.

Supervizijos su konkrečiu supervizoriumi:

1. Supervizijų skaičius _____
2. Supervizijos būdas: gyvai, nuotoliu, kita _____
3. Supervizijų periodiškumas _____
4. Kita svarbi informacija _____

Pereinama prie pusiau struktūruoto interviu, darant garso įrašą. Interviu klausimai: Sveiki, praeitais metais mes kalbėjome apie supervizijos efektyvumą ir santykį supervizijos procese. Dabar vėl norėsiu Jus pakalbinti apie tai. Užduosiu Jums tuos pačius klausimus, liečiančius tiek supervizijos efektyvumą, tiek supervizijos santykį. Norėčiau pradėti nuo supervizijos efektyvumo.

- I. Papasakokite, kas jums yra efektyvi supervizija?
- II. Norėčiau jus pakalbinti apie dabartinį darbą su savo supervizoriumi ir kiek jūs savo darbą laikote efektyviu ar neefektyviu?
Papildomi klausimai:
 - Iš ko apie tai sprendžiate?
 - Ko trūksta, kad jis būtų dar efektyvesnis?
 - Kas mažina šio darbo efektyvumą?
- III. Natūralu, kad vienos supervizijos efektyvesnės, kitos mažiau. Pagalvokite apie supervizijas, kurios jums atrodo efektyvios. Papasakokite detaliau, kurie supervizijų epizodai su supervizoriumi atrodė efektyvūs?
 - Kaip jūs patyrėte, kad ši konkreti supervizija ar supervizijos epizodas buvo efektyvus?
 - Kas supervizijoje buvo reikšmingiausia jūsų darbe su klientais?
- IV. Kaip apibūdintumėte savo santykį su supervizoriumi?
 - Kas šiame santykyje su supervizoriumi jums yra svarbiausia?
 - Ko trūksta, kas trukdo?
 - Kaip šis santykis prisideda ar neprisideda prie supervizijų efektyvumo?
- V. Kas keitėsi darbe su supervizoriumi per šiuos metus, tiek galvojant apie tarpusavio santykius, tiek apie supervizijų efektyvumą?
- VI. Jeigu būtų jūsų valia, ką norėtumėte pakeisti supervizijų procese su supervizoriumi?
- VII. Prisiminkite, kaip kalbėjome pirmą kartą, ar ir kaip mūsų pokalbis paveikė jūsų darbą su supervizoriumi?
- VIII. Ar yra, ko jūsų nepaklausiau, bet kas dar būtų svarbu kalbant tiek apie supervizijos efektyvumą, tiek apie supervizijų santykius?

4 priedas. Duomenų analizės pavyzdys

Tema	Potemė	Kodai	Ištraukos
Saugus ir palaikantis santykis kaip esminė efektyvumo prielaida	Psichologinio saugumo ir nevertinimo patyrimas	UP_Saugumo jausmas UP_Pasitikėjimas ir saugumas santykyje UP_Efektyvu, kai nevertina	„Man atrodo, kažkaip jau ir minėjau, bet na, kaip tas svarbiausias momentas, tai tikrai santykyje yra nu jaustis kažkaip labai saugiai, jaukiai šalia supervizoriaus, man atrodo, yra svarbiausias dalykas.“ (Eglė) „Tai va tas jau tą saugumą toki suformavę, kad ir aš nebebijau su savo tais atvejais pas ją vykti, nes jina tikrai manęs nevertina, ką aš galvojau iš pradžių, kad jina čia mane vertina.“ (Dovilė)
	Supervizoriaus geranoriška laikysena	UP_Supervizoriaus noras padėti UP_Supervizoriaus atvirumas ir lankstumas UP_Supervizoriaus gebėjimas nekurti papildomos įtampos UP_Supervizoriaus žmogiškumas ir pasidalinimas savo klaidomis	„Man tai turbūt svarbiausia, kad supervisorė nekelia įtampos, <...>, užduotas tonas paprastumo, bet ne prastumo, neeinu aš ten kažkokia labai ten atsipalaidavus, familiari, kažkaip nusiteikus bet kaip, einu taip optimaliai ir pasiruošus, ir įsitempus gal šiek tiek, taip pagarbiai, bet iš jos nu kažkokios papildomos įtampos nekyla, nu kažkaip atrodo taip, visai neblogas šitas šokis vyksta.“ (Paulina) „<...> pačio supervizoriaus prisitaikymas prie manęs, prie mano tempo.“ (Odeta) „Dar galvoju, kad yra svarbu, kad man supervisorė yra atvira.“ (Dovilė)

5 priedas. Tyrėjos dienoraščio ištraukos

„Buvo labai įdomus interviu su X. Klausantis jos svarstymų, vos ne pusę laiko norėjosi pritariamai linksėti ir įsitraukti į pokalbį. Aišku, susiturėjau ir to nedariau, bet tikrai nelengva buvo tiesiog klausytis, taip pat turėjau sau mintyse vis priminti, kad netyčia neužduočiau kokio patikslinamo klausimo, kuris nukreiptų pokalbį kažkur, kur tiesiog man pačiai smalsu. Džiaugiuosi, kad pavyko visgi to nepadaryti ir laikytis interviu struktūros tokios, kokia numatyta.“ (2025 m. balandis).

„Klausydama pasakojimo, vis galvojau, kaip aš jausčiausi supervizijoje tokiam santykių, kokį apibūdina X. Su savo supervizore jaučiuosi daug laisviau ir man tai taip svarbu, kad galėčiau ramiai jose dalyvauti. Įdomu girdėti, kaip skirtingai kartais veikia dalykai ir kokie skirtingi skirtingiems žmonėms jie tinka.“ (2025 m. sausis).