



LADISLAV TIMUĽÁK

*Současný výzkum
psychoterapie*

TRITON



TRITON

SOUČASNÝ VÝZKUM PSYCHOTERAPIE

Ladislav Timulák

SOUČASNÝ VÝZKUM PSYCHOTERAPIE

LADISLAV TIMUĽÁK

TRITON

Ladislav Timulák

SOUČASNÝ VÝZKUM PSYCHOTERAPIE

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autor:

Mgr. Ladislav Timulák, Ph.D.

Katedra psychologie, Filozofická fakulta Trnavské univerzity, Trnava, SR

Recenzoval:

prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

Psychiatrická léčebna Kroměříž

© Ladislav Timulák, 2005

Translation © Michal Ivanovský, 2005

© TRITON, 2005

Cover © Renata Ryšlavá, 2005

Foto na obálce: Staso

Vydalo Nakladatelství TRITON, s. r. o.

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-707-0

Věnuji rodičům a Katce

PODĚKOVÁNÍ

K napsání této knihy mi výrazně pomohla podpora mojí manželky Mgr. Katky Timulákové. Rád bych rovněž poděkoval recenzentovi práce, prof. PhDr. Stanislavu Kratochvílovi, CSc., za cenné připomínky, které vylepšily text. Děkuji i Mgr. Matúši Bieščadovi za podrobné pročtení textu a za mnohé připomínky, které text učinily čtivějším.

Děkuji též nakladatelství Triton (jmenovitě šéfredaktorovi MUDr. Stanislavu Juháňakovi a všem ostatním, kteří se na přípravě knihy podíleli) za podporu při vydání knihy.

Knihou vychází za podpory grantového projektu VEGA č. 1/1387/04.

OBSAH

1. Úvod	13
1.1. Prezentace a sociální organizace výzkumu v psychoterapii	21
1.2. Historický kontext zkoumání psychoterapie	28
2. Výzkum efektu psychoterapie	35
2.1. Nástroje měření efektu psychoterapie	37
2.2. Výzkumné plány uplatňované při zkoumání efektu psychoterapie	53
2.2.1. Známé kontrolované klinické zkoušky	53
2.2.2. Alternativy známých klinických zkoušek	74
2.3. Metaanalýzy a přehledové studie	89
2.3.1. Metaanalýzy	90
2.3.2. Alternativy metaanalýz – přehledové a systematické přehledové studie	97
2.4. Empiricky podložená psychoterapie	100
2.5. Výzkum vztahu „dávky“ psychoterapie a jejího efektu	115
2.6. Charakteristiky terapeutů a klientů a efekt psychoterapie	124
2.7. Výzkum efektu psychoterapie – shrnutí	138
3. Výzkum procesu psychoterapie	143
3.1. Nástroje měření využívané ve výzkumu procesu psychoterapie	144
3.2. Některé metodologické problémy výzkumu procesu psychoterapie	163
3.3. Vztah procesu terapie a jejího výsledku	169

3.4. Podrobné zkoumání procesu psychoterapie	181
3.4.1. Deskriptivní zkoumání terapeutického procesu	182
3.4.2. Testování teorií terapeutické změny a fungování terapeutických mechanismů	194
3.5. Výzkum procesu psychoterapie – shrnutí	204
4. Specifika výzkumu ve skupinové, párové a rodinné terapii	207
5. Další oblasti zkoumání v psychoterapii	223
6. Propojení výzkumu a terapeutické praxe	234
7. Literatura	253
Poděkování	277
Rejstřík	279

ÚVOD

Výzkum v psychoterapii je jednou z oblastí, která psychoterapii formuje. Psychoterapie se opírá o základní psychologický a medicínský výzkum. Také je ovlivněná, i když nepřímo, filozofií, antropologií a dalšími humanitními disciplínami. V mnohém vývoj a praktikování psychoterapie ovlivňuje klinická zkušenost, osobní zážitek v psychotherapeutickém výcviku i supervize vlastní terapeutické práce. Psychoterapie, jak říká J. McLeod (2003), je zajímavá tím, že výzkum v ní nevychází z laboratoří, aby se testoval v praxi, ale je to praxe, která do velké míry ukazuje, co se vyplatí zkoumat. Výzkum v psychoterapii se snaží rigorózním způsobem najít porozumění pro to, co se děje v psychoterapii a co přispívá k tomu, aby se klienti v terapii změnili směrem k plnějšmu psychickému zdraví. Jako každý výzkum člověka i výzkum psychoterapie je mimořádně komplexní. Rigoróznost, kterou připomínám, má napomoci kritickému a reflektujícímu postupu, který by měl přinést porozumění psychoterapii. Nesmíme přitom zapomenout na historicko-společenský kontext, který se odráží v nazírání na psychoterapii i způsoby jejího zkoumání.

Zkoumání člověka je u zkoumajícího vždy ovlivněné jeho pohledem na člověka. Tím, co považuje za hodné zkoumání, a tím, co podle něho vyjadřuje podstatu člověka, kterou stojí za to zkoumat. Výzkumník si bude klást pouze ty otázky, které mu mohou zodpovědět to, co potřebuje a považuje za hodnotné vědět.

Chápání toho, co je optimální lidské bytí, výrazně ovlivní to, jak je chápána psychoterapie. Co je *optimální lidské bytí*? To je otázka, která výrazně formuje psychoterapii a vede k utváření různých terapeutických přístupů, které směřují člověka k předpokládaným cílům. Jaká je *optimální cesta* k těmto cílům, to je další otázka, na které se teoretici psychoterapie často neshodují.

Výzkum v psychoterapii se vždy odehrává v tomto kontextu. Dobrý výzkum je možné do něho explicitně uvést. Proto i poznatky z přístupu, který nemusí být konkrétnímu výzkumníkovi či terapeutovi v praxi nejbližší, mohou být využitelné, protože je možné je umístit a přeložit do vlastního chápání psychoterapie. Na druhé straně se stává i to, že čtenář ignoruje nějaký konkrétní výzkum, protože nezkoumá to, co považuje za důležité. Častější je však první příklad, protože i když se můžeme lišit v tom, co je dobré pro člověka z hlediska duševního zdraví a způsobu jak ho dosáhnout, většinou nás zajímají podobné otázky, byť s různým důrazem. Kouzlo výzkumu psychoterapie spočívá v tom, že může předcházet ideologickým sporům a může být využitelný nad jejich rámeček.

V jistém kontextu však nemusí být výzkum jen využitelný, ale i zneužitelný. Tato kniha by měla přispět k tomu, aby se neinformovaný čtenář nedal zmást argumentací, která využívá výzkumné poznatky ne pro jejich rigorózní a informativní povahu za účelem obohacení terapeutické praxe, ale za účelem prosazení určitých partikulárních zájmů.

Tato kniha se snaží nahlížet na psychoterapii jako na *všeobecnou* léčebnou činnost, koncept prosazovaný například K. Grawem (2004) či D. Orlinským a K. Howardem (1986), kteří založili společnost pro výzkum psychoterapie. V našem kontextu tento model prosazuje J. Vymětal (1997) a blízké mu je určitě i diferenciací syntetické pojetí S. Kratochvíla (2002). Takovéto chápání psychoterapie prochází skrze různé teoretické přístupy, jak je dobrou tradicí ve výzkumu psychoterapie, který se snaží poodhalit univerzální mechanismy psychoterapeutického působení. Vystihuje to nejen realitu současného výzkumu psychoterapie (který je velmi pluralitní a integrující), ale i moji osobní preferenci pohledu na psychoterapii jako na jednu *relativně* jednolitou psychologickou léčebnou činnost.

I když sám osobně preferuji to, co nabízím svým klientům, vzhledem k tomu, jak se dívám na optimální život člověka, zabývám se způsobem zkoumání psychoterapie ve všeobecnosti, protože mě zajímá, jak je zkoumané léčebné působení jednoho člověka na druhého (i v párové či skupinové modifikaci psychoterapie) a co se různými zajímavými způsoby zkoumání o psychoterapii zjistilo. Jsem rád, že mnohé z toho, co se bezprostředně netýká mého přístupu k psychoterapii, mohu trans-

formovat do svého kontextu a tak využít. Raduji se také z toho, že v tom nepřehledném množství výzkumů psychoterapie si mohou najít odpovědi na problémy, které i já považuji za mimořádně důležité a kterým bych se i já rád věnoval, pokud bych na to měl čas a prostředky.

Dva důvody pro výzkum psychoterapie

Existují v podstatě dva hlavní důvody pro zkoumání psychoterapie. Prvním je *formování terapeutické praxe*. Výzkum se snaží přinést poznatky, které buď podporují to, jak je psychoterapie vykonávána, nebo poukazují na důležitost alternace dosavadní praxe. Tato alternace může někdy mít formu potřeby vzniku odlišného terapeutického přístupu. Jak jsem už naznačil, výzkum psychoterapie je výrazně vedený otázkami, které vznikly v klinické praxi. Mnoho psychoterapeutických technik a přístupů bylo formováno na základě reflexe terapie terapeuta, kteří si vytvořili vlastní postup, jež se jim s klienty osvědčil. Terapeuti do jisté míry vždy pracují s tím, co nabízejí a co je jejich hlavním nástrojem, exploračně, tj. šijí terapii na míru konkrétnímu klientovi, přičemž se tato míra vynořuje v procesu společné terapeutické praxe. Výzkum psychoterapie chce porozumět procesu psychoterapie, chce formulovat nové terapeutické postupy, chce ověřovat formulace vzniklé z teoretického uvažování či reflexe vlastní terapeutické práce, chce ověřovat existující praxi apod. Výzkum psychoterapie chce být v první řadě kritický rigorózní proces, který chce pomoci vymezit psychoterapii jako *činnost a profesi* vypovídající o tom, *co a jak* v psychoterapeutickém procesu funguje. Psychoterapeutický proces je tu přitom třeba chápat v širším smyslu, nakolik se výzkum zajímá i o to, co se děje v klientově životě, ať už během terapie či po jejím skončení, a též se zajímá o širokou paletu proměnných týkajících se klienta (sociální status, partnerský život, úroveň psychologických a zdravotních problémů apod.) a terapeuta (osobnostní charakteristiky, kvalita terapeutické práce, osobní zralost apod.).

Kromě toho, že se výzkum psychoterapie pokouší formovat samotnou psychoterapeutickou činnost, snaží se také *zdůvodnit psychoterapii jako opodstatněnou léčebnou činnost při široké paletě psychologických*

a psychiatrických problémů v životě člověka. V tomto smyslu ukazuje výzkum psychoterapie kritický a rigorózní přístup společnosti, zejména klientů a lidí rozhodujících o poskytování psychoterapie a její dostupnosti v rámci institucí společnosti. Výzkum psychoterapie, který by realizovali jen lidé psychoterapii vykonávající, může být zpochybněný v tom, že i takoví výzkumníci mohou nevědomky hájit zájmy své profese, která je jejich živobytím a pomínout tak kritické aspekty psychoterapie. Proto je potřebné, aby byly ve výzkumu zastoupeny i hlasy skeptické vůči psychoterapii, aby ti, kteří posuzují psychotherapeutický výzkum, měli dostatečnou odbornost na její zhodnocení a aby výzkumníci přistupovali k výzkumu čestně a s otevřeností směrem ke kritickému bádání, které se nebojí ani zjištění negativ psychoterapie.

Výzkum psychoterapie a terapeutická praxe

Jak už jsem zmínil, výzkumníci v oblasti psychoterapie mají především ambici ovlivňovat terapeutickou praxi ve smyslu poskytování dostatečného množství informací, které je možné v praxi využít. Není však možné říci, že se tento záměr výzkumníků daří naplňovat. Mnozí výzkumníci by rádi viděli větší vliv empirického psychotherapeutického výzkumu na terapeutickou praxi. Byli by rádi, kdyby byla skutečně celá terapeutická praxe nabízená klientům podložena výzkumem. K. Grawe (1997) hovoří o *psychoterapii podložené výzkumem*, která by podle něho měla nahradit dosavadní chápání psychoterapie. Pochopení základních principů mechanismů psychotherapeutického působení, které se v konkrétním terapeutickém případě v závislosti na jeho kontextu projevují specificky, je podle něho to, na co by se měl zaměřovat výzkum v psychoterapii. Podle něho by se tradiční chápání jednotlivých psychotherapeutických škol mělo opustit a mělo by se nahradit empiricky podloženými poznatky, které by neměly být formulované ve „slangu“ jednotlivých terapeutických škol. Psychotherapie podložená výzkumem by tak byla skutečně *všeobecná psychotherapie*.

Tato Graweho představa, byť velmi populární mezi výzkumníky psychotherapie, aktuální výuku psychotherapie, zejména v našich podmínkách,

příliš neovlivnila. Do velké míry je to způsobené tím, že lidé vykonávající psychoterapii nemají dostatek poznatků o současném výzkumu psychoterapie a vnímají výzkum jako výrazně redukcionistický s malou hodnotou pro komplexní problematiku psychoterapie. Psychoterapie je předávána z generace na generaci a opírá se do velké míry o zprostředkovanou zkušenost z praxe, o které je v profesi velký zájem. Kořeny toho sahají pravděpodobně až do časů výuky výzkumných metod po dobu vysokoškolského studia, které často kvůli důrazu na rigoróznost a na důkladné poznatky ohledně jejího dosažení studenty odrazují. Studenti mohou mít pocit, že dostatečně vědecký výzkum se jim nepodaří uskutečnit. Tato náročnost, stejně jako rigoróznost zkoumání, často evokuje rigiditu, která se může zdát nepoužitelná pro rychlé a komplexní informování o takové na zkušenosti založené aktivitě, jako je psychoterapie.

C. Morrow-Bradley a R. Elliott se v roce 1986 rozhodli uskutečnit průzkum v Divizi Psychoterapie Americké Psychologické Asociace o používání výzkumu v psychoterapii psychoterapeuty v praxi. Oslovili 10 % (384) členů této divize APA, ze kterých na jejich otázky odpovědělo 73 %. Tento průzkum mimo jiné zjistil, že průměrný terapeut publikoval za dosavadní kariéru jednu výzkumnou studii a přečetl průměrně 5 článků z oblasti výzkumu psychoterapie měsíčně (to jsou USA 80. let, kéž by tomu tak bylo i u nás). 10 % uvedlo, že pro ně články z oblasti výzkumu psychoterapie tvoří primární zdroj informací. 37 % z přečtených článků bylo považovaných za užitečné a 24 % odpovídajících uvedlo, že jim článek z oblasti výzkumu pomohl při práci s těžkým klientem. Respondenti dostali také k dispozici formulář s položkami vyjadřujícími kritiku výzkumu v psychoterapii. Pět kritických připomínek, které dostaly nejvíc hlasů, je možné vidět v tabulce 1.1. i s uvedením procenta respondentů, kteří s kritickou připomínkou souhlasili. Respondenti mohli také uvést, které ze sedmi témat se podle nich vyplatí zkoumat. Pořadí je možné najít v tabulce číslo 1.2. Z tabulek je zřejmé, že praktikující terapeuti považují výzkum za redukcionistický, buď prý nedokáže postihnout podstatné charakteristiky, nebo je zjednodušuje. Také nepovažují výzkumné metody za dostatečně sofistikované. Co se týče témat, která se vyplatí zkoumat, je zajímavé, že nepřevažuje zájem

**Tabulka 1.1. Kritika výzkumu psychoterapie
(volně podle Morrow-Bradley, Elliott, 1986)**

Kritika	% souhlasících
Výzkum, který bere veškeré terapeuty a všechny jejich reakce jako neměnní se, zakrývá podstatné rozdíly	75
Praktické, relevantní a vědecky podložené nástroje měření psychologické změny vlivem terapie jsou často nedostupné	68
Studie, které by byly připravovány tak, aby se snažily zahrnovat komplexnosti psychoterapie, jsou viděny zřídka	67
Ve snaze uskutečnit zkoumání psychoterapie zvládnutelnější výzkumníci často ignorují podstatné proměnné	66
Výzkumníci se často zaměřují na specifické techniky, přičemž ignorují důležitost vztahu mezi terapeutem a klientem	66

**Tabulka 1.2. Užitečná témata zkoumání psychoterapie
(volně podle Morrow-Bradley, Elliott, 1986)**

Výzkumné téma	% hodnotící jako extrémně nebo velmi užitečné
Výzkum, který zdůrazňuje popis toho, jak terapie proběhla	84
Výzkum, který se zaměřuje na terapeutovo a klientovo chování, jež vede k důležitým momentům změny během psychoterapie	83
Výzkum proces-výsledek, který spojuje proces terapie s rozličnými výsledky	83
Výzkum, který se zaměřuje na vytvoření a dopad terapeutické nebo pomáhající aliance	78
Výzkum procesu, který porovnává léčbu s kontrolní skupinou nebo jinými léčebnými přístupy	62
Výzkum výsledku (efektu), který porovnává léčbu s kontrolní skupinou nebo jinými léčebnými přístupy	59
Výzkum, který zdůrazňuje to, jak výzkumná zjištění zapadají do konkrétní teoretické orientace	47

o studie zaměřené na efekt, výsledek terapie, ale o studie zaměřené na její detailní popis, případně na vztah procesu a výsledku terapie.

Cíl této knihy

Cílem této knihy je představit výzkum psychoterapie pro praktikující psychoterapeuty, pro všechny, kteří se podílejí na výuce psychoterapie, a pro ty, kteří by se rádi stali psychoterapeuty. Mým cílem je představit výzkum psychoterapie způsobem, který by povzbudil terapeuty v praxi sáhnout po výzkumné studii, jež by jim zodpověděla otázku, kterou řeší v praxi. Tato kniha je věnovaná i těm, kteří se, ať už z vlastní potřeby nebo i z důvodů své profese, zajímají o psychoterapii jako léčebnou činnost a chtějí získat základní představu o tom, co všechno se v psychoterapii zkoumá a jakým způsobem. Kniha je v neposlední řadě věnována těm, kteří mají zájem o výzkum psychoterapie z pozice výzkumníků a chtějí získat základní přehled o problematice.

I přesto, že učebnice používané pro výuku psychoterapie na vysokých školách věnují prostor i otázkám výzkumu psychoterapie (Kondáš a kol., 1989; Kratochvíl, 2000; Vymětal a kol., 1997; Prochaska, Norcross, 1999), myslím, že zde je důvod přiblížit tuto pro mě osobně fascinující problematiku ve větší míře, a probudit tak zájem odborné veřejnosti u nás o toto téma. V málokterých zemích je pozornost věnovaná výzkumu psychoterapie tak malá, jak je tomu u nás. Tato kniha si klade za cíl změnit tento stav a pokusit se uskutečnit výzkum psychoterapie otázkou zajímavou a relevantní pro psychoterapeutickou obec.

Organizace knihy

Výzkum psychoterapie je možné tradičně rozdělit na výzkum efektu (výsledku) terapie (tzv. outcome research) a výzkum procesu psychoterapie (tzv. process research). Takové rozdělení bude obsahovat i tato kniha. *Výzkumu efektu psychoterapie* se často věnuje větší pozornost

i přesto, že přímo nepřispívá k vývoji terapeutických postupů, ale spíš k jejich validizaci. Terapeuti a další odborníci v praxi jsou však často zvědaví, zda nějaký terapeutický postup funguje. Přitom je nezajímá jen to, zda je terapeutický postup účinný, tj. zda přinese terapeutickou změnu, ale i to, zda je efektivní, tj. zda prostředky na něj vyložené nejsou „nehospodárné“ v porovnání s jiným postupem. Až potom začíná být zajímavé, jak dochází k terapeutické změně a které faktory ke změně přispívají, což jsou otázky kladené *výzkumem procesu psychoterapie*. I přesto, že logika jde zpravidla od zkoumání terapeutického procesu, za účelem identifikování účinných terapeutických faktorů, k validizaci poznání skrze zkoumání efektu těchto faktorů, nejprve se podíváme na současné trendy ve výzkumu efektu terapie a potom na trendy v oblasti výzkumu terapeutického procesu.

V rámci současných trendů zkoumání efektu psychoterapie se zaměříme na politické otázky týkající se psychoterapie jako profese, tj. co je prokazatelně fungující z hlediska efektu psychoterapie (otázka tzv. empiricky validizovaných přístupů). Zaměříme se na představení nástrojů na měření terapeutické změny a přiblížíme si různé typy výzkumných plánů zjišťujících výsledek psychoterapie. Stejně tak si představíme způsoby kumulování poznatků z jednotlivých studií. Představíme si zkoumání proměnných, které ovlivňují efekt psychoterapie, jako jsou například charakteristiky terapeutů a klientů či délka trvání terapie. Při prezentování těchto různých oblastí a způsobů zkoumání efektu psychoterapie se zaměřím i na představení typických příkladů výzkumných studií, z konkrétní oblasti nebo konkrétního typu, přičemž si ukážeme i některá zjištění těchto studií, aby si čtenář mohl udělat obrázek o tom, čeho je možné dosáhnout jednotlivými výzkumnými postupy.

Z oblasti výzkumu procesu psychoterapie si představíme nástroje zkoumání procesu psychoterapie. Věnovat se budeme také tzv. proces-výsledek výzkumu (process-outcome), detailnímu zkoumání procesu psychoterapie a testování teorie nastupující terapeutické změny.

Krátce si představíme i specifika výzkumu ve skupinové terapii a párové a rodinné terapii. V knize si také představíme i další oblasti zkoumání psychoterapie, které ovlivňují profesi psychoterapie, jako je

například zkoumání charakteristik psychoterapeutů, zkoumání vzdělávání v psychoterapii či zkoumání vztahu povahy klientů a jejich percepce psychoterapie. Zvláštní místo věnuji i propojení výzkumu a praxe s ukázkami tohoto propojení, i s představením některých empiricky ověřených a výzkumem podložených terapeutických přístupů.

1.1. PREZENTACE A SOCIÁLNÍ ORGANIZACE VÝZKUMU V PSYCHOTERAPII

Výzkum psychoterapie je v současnosti neustále se rozvíjející odvětví i přesto, že na Slovensku a v Čechách to možná není tak patrné (výzkumy konané především v Čechách, viz např. v Baudiš, 2003; Kratochvíl, 2002; 2003; Vymětal 1994; Vymětalova práce mimo jiné uvádí přehled českých výzkumů v psychoterapii v období 1968–1993). Dominantním jazykem, ve kterém je možné najít výzkumné práce v celosvětovém měřítku, je, podobně jako je tomu v jiných vědních oborech, angličtina. V angličtině vycházejí všechny mezinárodní časopisy publikující výzkumné práce z oblasti psychoterapie, stejně jako prestižní britské, ale zejména americké odborné časopisy, které jsou otevřené¹ i kvalitním pracím ze zahraničí.

Počet odborných časopisů, které pravidelně uveřejňují empirické práce z oblasti psychoterapie v angličtině, je okolo padesáti (cf. McLeod, 2003). Nejdůležitější z nich uvádím s krátkým představením v Tabulce 1.1.1. Pro výzkumníky, pohybující se v oblasti zkoumání psychoterapie, existuje jistá nepsaná úroveň, která se připisuje jednotlivým časopisům. Nejde jen o nepsanou úroveň, ale i o objektivní faktory, jako je například Impact faktor, který uvádí úroveň citovanosti studií z posuzovaného časopisu. Britské a severoamerické univerzity

¹ Tato otevřenost je někdy podmíněná kulturními faktory a tím, nakolik posuzují recenzenti v těchto časopisech články z americké perspektivy a zda zohledňují kulturní kontexty mimo Severní Ameriku (co se týče například výběru výzkumného problému, nebo chápání psychoterapie a jejích aktuálních problémů). Rozhodující je též skutečnost, že velkou část čtenářské obce tvoří členové amerických odborných společností.

Tabulka 1.1.1. Některé odborné časopisy věnující prostor výzkumu v psychoterapii a jejich charakteristika z hlediska typu publikovaných výzkumů psychoterapie.

Časopis	Stručná charakteristika
American Journal of Psychiatry	Časopis Americké psychiatrické asociace; z psychotherapeutického výzkumu zejména výzkumy zkoumající efekt psychoterapie.
American Journal of Psychotherapy	Časopis Asociace pro rozvoj psychoterapie; z psychotherapeutického výzkumu obsahuje hlavně procesové studie typu proces-výsledek.
Archives of General Psychiatry	Časopis Americké lékařské asociace; hlavně výzkumy zkoumající efekt psychoterapie.
Behavior Therapy	Časopis Asociace pro rozvoj behaviorální terapie; hlavně experimentální zkoumání efektu behaviorální terapie (zejména menší studie a experimentální kazuistiky).
British Journal of Clinical Psychology	Časopis Britské psychologické společnosti; různé typy psychotherapeutického výzkumu.
British Journal of Guidance and Counselling	Časopis vydávaný britským Careers Research and Advisory centre; hlavně kvalitativní studie.
British Journal of Psychiatry	Vydává ho Britská Královská společnost psychiatrů; zejména studie týkající se efektu psychoterapie u psychiatrických pacientů.
Clinical Psychology: Science and Practice	Časopis Divize klinické psychologie APA; hlavně přehledové studie a politické otázky zkoumání psychoterapie.
Counselling and Psychotherapy Research	Časopis Britské asociace pro poradenství a psychoterapii; věnuje se výhradně výzkumu v psychoterapii a poradenství; hlavně procesový kvalitativní výzkum.
International Journal of Group Psychotherapy	Časopis vydávaný Americkou asociací skupinové terapie; různé typy zkoumání skupinové terapie.
Journal of Clinical Psychology	Časopis Mezinárodní společnosti pro klinickou psychologii; věnuje se různým otázkám výzkumu psychoterapie; nepublikuje originální studie efektu psychoterapie.

Tabulka 1.1.1. Některé odborné časopisy věnující prostor výzkumu v psychoterapii a jejich charakteristika z hlediska typu publikovaných výzkumů psychoterapie. – (pokračování)

Časopis	Stručná charakteristika
Journal of Consulting and Clinical Psychology	Časopis APA; z psychotherapeutického výzkumu publikuje především studie zaměřené na efekt psychoterapie a tzv. proces-výsledek studie.
Journal of Counselling Psychology	Časopis APA; z výzkumu psychoterapie publikuje především procesové studie a kvalitativní studie.
Journal of Counselling and Development	Časopis Americké poradenské asociace; je možné v něm nalézt zejména procesové studie.
Psychology and Psychotherapy	Časopis Britské psychologické společnosti, který nahradil British Journal of Medical Psychology; je možné v něm najít různé typy výzkumu, zejména kvalitativní studie.
Psychotherapy	Časopis Divize psychoterapie APA; věnuje se teorii, výzkumu a praxi psychoterapie; z výzkumů převládají procesové a přehledové studie.
Psychotherapy Research	Časopis Společnosti pro výzkum psychoterapie; věnovaný výhradně výzkumu psychoterapie; zastoupené všechny typy výzkumu; často originální atypické výzkumné plány.

hodnotí své zaměstnance, mimo jiné, podle úrovně časopisů, ve kterých jsou jejich studie citované. Severoamerický pohled do jisté míry ovlivňuje vnímání celé komunity výzkumníků psychoterapie. Mezi časopisy, jejichž hodnota má ve výzkumné komunitě velmi vysokou cenu, patří *Archives of General Psychiatry*, časopis Americké lékařské asociace. Je věnovaný psychiatrii a příbuzným oborům. Z hlediska psychoterapie přináší především studie zkoumající výsledky psychoterapie, které mají vysokou validitu a všeobecnost poznatků. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, časopis Americké psychologické asociace, je věnován tématům z klinické psychologie. V tomto časopise je z oblasti psychoterapie možné najít studie měřící efekt psychote-

rapie, ale také sofistikované procesové studie, které většinou sledují vztah proměnných v procesu psychoterapie s výsledkem psychoterapie (tzv. typ proces-výsledek výzkumu psychoterapie). Procesové výzkumy a výzkumy vedené poradenskými psychology je možné najít v časopise Americké psychologické asociace *Journal of Counseling Psychology*. Zvláštní místo zaujímá časopis Mezinárodní společnosti pro výzkum psychoterapie *Psychotherapy Research*, který se věnuje výhradně výzkumu psychoterapie a který obsahuje mnoho článků na pomezí současného vývoje tohoto oboru. Je zde také možné najít pestrou paletu inovativně použitých metod ze všech oblastí psychoterapeutického zkoumání.

Výzkumům se věnují i mnohé monografie a editované knihy, některé z nich z devadesátých let minulého století a z počátku tohoto století uvádím v Tabulce 1.1.2. Prim mezi editovanými knihami hraje

Tabulka 1.1.2. Některé editované knihy 90. let minulého století a začátku tohoto století věnované výzkumu v psychoterapii a jejich stručná charakteristika

Název knihy a editor (editoři)	Stručná charakteristika
Aveline, M. (Ed.): <i>Research foundations for psychotherapy</i> . Chichester, England: Wiley.	Kapitoly od různých známých výzkumníků k metodologickým tématům výzkumu psychoterapie.
Bergin, A., Garfield, S. (Eds.). (1994): <i>Handbook of psychotherapy and behavior change</i> . 4. vydání, New York: John Wiley.	Čtvrtá edice knihy, která shrnuje zjištění zkoumání psychoterapie v relevantních oblastech zkoumání.
Beutler, L. E., Crago, M. (Eds.). (1991): <i>Psychotherapy research: An international review of programmatic research</i> . Washington, DC: American Psychological Association.	Kniha prezentuje všechny významné dlouhodobé mezinárodní výzkumné programy zkoumání psychoterapie. Pomůže se zorientovat zájemcům o zapojení do výzkumných projektů.
Cain, D., Seman, J. (Eds.). (2002): <i>Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice</i> . Washington, DC: American Psychological Association.	Kniha představuje výzkumem podložený pohled na humanistické psychoterapie.

Tabulka 1.1.2. Některé editované knihy 90. let minulého století a začátku tohoto století věnované výzkumu v psychoterapii a jejich stručná charakteristika – (pokračování)

Název knihy a editor (editoři)	Stručná charakteristika
Horvath, A. O., Greenberg, L. S. (Eds.). (1994): <i>The working alliance: Theory, research, and practice</i> . New York: John Wiley.	Knihka představuje teoretické formulace a výzkumná zjištění týkající se terapeutického vztahu.
Miller, N. E., Luborsky, L., Barber, J. P. Docherty, J. P. (Eds.). (1993): <i>Psychodynamic treatment research</i> . New York: Basic Books.	Knihka shrnuje empirické zkoumání psychodynamických terapií.
Nathan, P. E., Gorman, J. M. (Eds.). (2002): <i>A guide to treatments that work</i> . 2 nd edition. New York: Oxford University Press.	Knihka představuje mnohé empiricky ověřené psychotherapeutické a psychofarmakologické postupy léčení psychiatrických onemocnění.
Norcross, J. (Ed.). (2002): <i>Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients</i> . New York: Oxford University Press.	Knihka prezentuje empirické zjištění ohledně proměnných v terapeutickém vztahu, které ovlivňují efekt psychotherapie.
Russell, R. L. (Ed.). (1994): <i>Reassessing psychotherapy research</i> . New York: Guilford Press.	Knihka přibližuje metodologická témata zkoumání psychotherapie.
Talley, P. F., Strupp, H. H., Butler, S. F. (Eds.). (1994): <i>Psychotherapy research and practice: bridging the gap</i> . New York: Basic Books.	Knihka se snaží získat od významných výzkumníků jejich pohled na propojení výzkumu a praxe.
Toukmanian, S. G., Rennie, D. (Eds.). (1992): <i>Psychotherapy process research: Paradigmatic and narrative approaches</i> . Newbury Park, CA: Sage Publications.	Knihka se věnuje kvantitativním a kvalitativním zkoumáním procesu psychotherapie.

Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, která vychází už od roku 1971. Jejimi původními editory byli Allen Bergin a Sol Garfield, autority v oblasti zkoumání psychotherapie. Pátá edice této knihy vyšla v roce 2003 (s ročením 2004) a jejím editorem byl Michael Lambert. Knihka vychází zhruba jednou za osm let a komplexně představuje celou oblast zkoumání psychotherapie, přičemž zahrnuje nashromážděné

Tabulka 1.1.3. Obsah 5. vydání knihy Handbook of psychotherapy and behavior change (2004).

M. Lambert (Ed.): Berginova a Garfieldova příručka psychoterapie a behaviorální změny
Úvod a historický přehled (M. J. Lambert, A. E. Bergin, S. L. Garfield)
Metodologie, výzkumný plán a hodnocení ve výzkumu psychoterapie (P. C. Kendall, G. Holmbeck, T. Verduin)
Teoretické výzvy pro terapeutickou praxi a výzkum: Omezení naturalismu (B. D. Slife)
Metodologické otázky ve zkoumání psychoterapeutických procesů a výsledků (C. E. Hill, M. J. Lambert)
Účinnost a efektivnost psychoterapie (M. J. Lambert, B. M. Ogles)
Vliv klientových proměnných na psychoterapii (J. F. Clarkin, K. N. Levy)
Terapeutovy proměnné (L. E. Beutler a kol.)
Padesát let výzkumu procesu-výsledku psychoterapie: Kontinuita a změna (D. E. Orlinsky, M. H. Ronnestad, U. Willutzki)
Behaviorální terapie dospělých (P. M. G. Emmelkamp)
Kognitivní a kognitivně-behaviorální terapie (S. D. Hollon, A. T. Beck)
Výzkum experienciálních psychoterapií (R. Elliott, L. S. Greenberg, G. Lietaer)
Psychoterapie dětí a adolescentů (A. E. Kazdin)
Úrovně poznání modelů a mechanismů terapeutické změny v rodinné a párové terapii (T. L. Sexton, J. F. Alexander, A. L. Mease)
Léčba pomocí malých skupin: Evidence efektivnosti a mechanismů změny (G. M. Burlingame, K. R. MacKenzie, B. Strauss)
Psychologie zdraví (T. L. Creer a kol.)
Kombinování psychoterapie a psychofarmakologie při léčbě duševních poruch (M. E. Thase, R. D. Jindal)
Výzkumy v psychoterapii s populacemi rozličných kultur (N. Zane a kol.)
Přehled, trendy a otázky do budoucnosti (M. J. Lambert, S. L. Garfield, A. E. Bergin)

poznatky. Být spoluautorem kapitoly v této knize je pro výzkumníky psychoterapie vždy velká čest. V Tabulce 1.1.3. uvádím obsah zatím posledního vydání i se jmény autorů, kteří do ní přispěli.

Významným mezníkem pro výzkum psychoterapie bylo založení Mezinárodní společnosti pro výzkum psychoterapie (International Society for Psychotherapy Research – SPR; www.psychotherapyresearch.org). Tato společnost má každý rok svou výroční konferenci, která je přehlídkou toho nejlepšího, co se v oblasti zkoumání psychoterapie děje. Společnost má i regionální odnože, které organizují lokální konference. Například pokud se celosvětová konference koná v Severní Americe, evropská část společnosti organizuje i lokální konferenci pro ty, pro které by konference na jiném kontinentě byla finančně náročná. Spojené království má přitom také vlastní lokální organizaci, která často pořádá akce společně s evropskou organizací. Prezidenty mezinárodní společnosti (prezident se volí každý rok) bylo už mnoho významných přispěvatelů na poli zkoumání psychoterapie jako například: vzpomínání Ken Howard, David Orlinsky, Allen Bergin a Sol Garfield; Hans Strupp (autor krátkodobé psychodynamické terapie), Lester Luborsky (autor suportivně-expressivní psychoanalytické terapie), Aaron Beck (tvůrce kognitivní terapie), Irene Elkinová (hlavní autorka prvního „velkého“ projektu z oblasti zkoumání efektu psychoterapie, o kterém si v knize ještě povíme), Ed Bordin (autor nejznámější koncepce terapeutické aliance), A. (John) Rush (spolutvůrce kognitivní terapie), Alan Gurman (známý představitel párové a rodinné terapie), Larry Beutler (dlouhodobý editor časopisu *Journal of Consulting and Clinical Psychology* a tvůrce eklekticko-integrativního systematického postupu), Les Greenberg (tvůrce na emoce zaměřené terapie), Horst Kächele (díky českému překladu i u nás známý současný pravděpodobně nejznámější německý psychoanalytik), Lorna Benjaminová (autorka interpersonální rekonstruktivní psychoterapie poruch osobnosti), Klaus Grawe (autor i u nás známého všeobecného modelu psychoterapie), David Shapiro (hlavní organizátor největších výzkumů efektu psychoterapie v Británii), Len Horowitz (tvůrce používaného dotazníku interpersonálních problémů), Clara Hillová (tvůrkyně integrativního přístupu v psychoterapii kombinujícího na klienta zaměřenou, psychoanalytickou a kognitivně-behaviorální psychoterapii a autorka kognitivně-experenciálního postupu při práci se sny), Michael Lambert

(mnohaletý výzkumník a poslední editor vzpomínané knihy *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*), Robert Elliott (spoluvůrce na emoce zaměřené terapie), William Stiles (tvůrce teorie asimilace problematických zážitků v psychoterapii, které se budu v této knize ještě věnovat) a další známí výzkumníci.

Společnost pro výzkum psychoterapie v posledních letech expanduje co do mezinárodnosti (přibývají například i členové z bývalé východní Evropy). Stagnuje ale její pozice v Severní Americe, kde se hlavně kognitivně-behaviorální výzkumníci orientují na vlastní společnosti i časopisy, ve kterých publikují. Příkladem společností, které se výrazně věnují výzkumu psychoterapie je i Evropská asociace pro behaviorální a kognitivní terapie, která měla výroční konferenci na podzim 2003 v Praze. Podobně je možné najít mnoho výzkumů věnovaných jiným specifickým formám psychoterapie (např. Světová asociace na osobu zaměřené a experienciální psychoterapie) nebo specifickým psychickým problémům, např. Národní institut zneužívání drog (NIDA) v USA.

1.2. HISTORICKÝ KONTEXT ZKOUMÁNÍ PSYCHOTERAPIE

Výzkum v psychoterapii má bohatou historii, jejíž pochopení pomáhá porozumět i současné strategii výzkumu v psychoterapii. Mnohé z této historie souvisí s etablováním psychoterapie jako empiricky a vědecky ověřené procedury určené pro léčbu psychologických a psychiatrických problémů. Historie výzkumu psychoterapie je také historií rozvoje metodologických postupů, které umožňují detekovat efekty psychoterapie a též mechanismy, kterými k těmto efektům došlo. Podívejme se nyní ve stručnosti na některé milníky historie zkoumání psychoterapie. Zvláště se přitom zaměříme na zkoumání efektu psychoterapie a zkoumání procesu psychoterapie, jelikož toto rozdělení budeme používat i v dalších kapitolách.

Historický kontext zkoumání efektu psychoterapie

Výzkum efektu psychoterapie má dlouhou tradici. První sledování účinnosti psychoterapie bylo uskutečněno už ve dvacátých letech 20. století (Huddleson, Fenichel, citovaní v Bergin, 1971). Tehdejší hodnocení efektu psychoterapie však není možné porovnávat se současným standardem hodnocení efektu psychoterapie. Poměrně rychle se ve výzkumu efektu psychoterapie začaly využívat experimentální výzkumné plány (už ve čtyřicátých letech 20. století). V té době se však ještě nevědělo dost o tom, v jakých oblastech klientova fungování je možné očekávat terapeutickou změnu, ani o tom, jak perspektiva hodnotitele efektu (tj. zda jde o klienta, terapeuta, nezávislého posuzovatele, fyziologické ukazatele apod.) ovlivňuje naměřený výsledek a ani o tom, jak jsou různě diagnostické či pro výzkum vyvinuté měřící nástroje citlivé na detekování změn. Přesto je možné už ve studiích z tohoto období nalézt snahu o současné aplikování více nástrojů měření efektu a použití více perspektiv hodnocení efektu (např. Rogers, Dymond, 1954).

Padesátá léta přinesla systematické studie zkoumající efektivnosti psychoterapie v rámci velkých výzkumných projektů na několika amerických univerzitách a institucích (Strupp, Howard, 1992). Poměrně brzy (šedesátá léta 20. století) začalo i zkoumání porovnávací efektivnosti jednotlivých terapeutických postupů v těžce studii (tzv. porovnávací studie). Excelentním případem své doby byla studie R. Sloana a kol. ze sedmdesátých let porovnávací krátkou psychoanalyticky orientovanou a behaviorální terapii (viz ukázky Kratochvíl, 2002).

Z pohledu současných standardů kladených na zkoumání efektu psychoterapie se však přelomovou stala velká výzkumná studie Kollaborativního programu léčby deprese z osmdesátých let 20. století (Elkin, 1994), kterou si ještě blíže představíme v dalších kapitolách. Tato studie určila směr současným standardům zkoumání, protože porovnávala několik terapeutických postupů najednou. Porovnávala efekt terapie vůči placebu, využívala terapie dodržující standardní postup podle manuálu, stejně jako dobře vyškolených a supervidovaných terapeutů, obsahovala dostatečný počet klientů i terapeutů, zahrnula specifickou