

KET supervizija supervizorių akimis: „tai ne visai tai, ką jūs galvojate“

Linas Juozulynas

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas
Linas.juozulynas@fsf.stud.vu.lt
<https://orcid.org/0009-0003-3640-0495>
<https://ror.org/03nadee84>

Neringa Grigutytė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas, Klinikinės psichologijos katedra
Neringa.grigutyte@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0000-0003-4750-0363>
<https://ror.org/03nadee84>

Santrauka. Psichoterapinė supervizija, suprantama kaip vieno specialisto pagalba kitam, aiškinantis profesiniame darbe kylančius sunkumus, siejasi su profesine patirtimi ir meistryste, o jos „atlikimo“ būdai psichoterapeutų darbe priklauso ne tik nuo supervizoriaus, bet ir nuo psichoterapinės paradigmos. Psichoterapinės supervizijos efektyvumo moksliniuose tyrimuose kognityvinės elgesio terapijos krypties supervizija, nors ir nedaug ištyrinėta, dažnai būdavo siejama su formaliu mokytojo ir mokinio santykiu, nepelnytai mažai dėmesio skiriant pačių supervizorių patirtims. Šio straipsnio tikslas – praplėsti žiūros lauką, atskleidžiant kognityvinės elgesio terapijos supervizijos patyrimą iš Lietuvoje supervizuojančių kognityvinės elgesio terapijos krypties psichoterapeutų (supervizorių) perspektyvos. Kokybinis tyrimas atliktas su 6 supervizoriais taikant pusiau struktūruoto interviu ir teminės analizės metodus. Straipsnyje apžvelgiami tyrimo rezultatai, juos pristatant per tyrimo metu iškilusias tris kognityvinės elgesio terapijos supervizijos patyrimo temas: a) supervizija kaip pasidalinimas žinojimu (taikomi metodai, technikos ir kaip jos perduodamos); b) supervizija kaip buvimas santykių; c) supervizija kaip patyrimas (asmeninis ir profesinis) už supervizijos sesijos ribų. Atlikto tyrimo pagrindu straipsnyje pateikiamos įžvalgos gali būti vertingos ruošiantiems ar peržiūrintiems supervizorių mokymo programas, patiems psichoterapinės supervizijos dalyviams (supervizoriams ir supervizuojamiesiems), taip pat psichoterapinę superviziją tyrinėjantiems mokslininkams – renkantis galimas tolesnes mokslinių tyrimų kryptis.

Pagrindiniai žodžiai: supervizija, kognityvinė elgesio terapija, supervizijos efektyvumas.

CBT Supervision through the Eyes of Supervisors: “It’s not quite what You Think”

Summary. Psychotherapeutic supervision, understood as the assistance of one specialist to another in explaining the difficulties arising in professional work, is associated with professional experience and mastery, and the ways of its ‘performance’ depend not only on the supervisor, but also on the psychotherapeutic paradigm. In scientific research on the effectiveness of psychotherapeutic supervision, supervision in the field of Cognitive Behavioral Therapy, although scarcely studied, was often associated with a formal teacher-student relationship, and undeservedly little attention was paid to the experiences of supervisors. The aim of this article is to broaden the field of view by revealing the

Received: 2025-03-29. **Accepted:** 2025-05-12.

Copyright © 2025 Linas Juozulynas, Neringa Grigutytė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

experience of Cognitive Behavioral Therapy supervision from the perspective of supervising Cognitive Behavioral Therapy psychotherapists (supervisors) in Lithuania. A qualitative study was conducted with 6 supervisors using the methods of semi-structured interviews and thematic analysis. The article reviews the research results, presenting them through three themes of the experience of Cognitive Behavioral Therapy supervision that emerged during the research: a) Supervision as knowledge sharing (methods, techniques used and how it is communicated); b) Supervision as being in a relationship; c) Supervision as experiences (personal and professional) outside the supervision session. The article provides insights based on the research conducted, which may be valuable for those preparing or reviewing supervisor training programs, and also for the psychotherapeutic supervision participants themselves (supervisors and supervisees), as well as for researchers studying psychotherapeutic supervision when choosing possible further directions of scientific research.

Keywords: supervision, cognitive behavioural therapy, effectiveness of supervision.

Įvadas

Psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos kontekste supervizija suprantama kaip vieno specialisto pagalba kitam, aiškinantis profesiniame darbe kylančius sunkumus (Kaluževičiūtė-Moreton ir kt., 2023). Nors psichoterapinę superviziją nagrinėjantys moksliniai tyrimai nepasižymi gausa ir smarkiai atsilieka nuo psichoterapijos efektyvumo tyrimų, pastaraisiais metais supervizijos efektyvumo klausimas vis labiau domina Lietuvos tyrėjus (pavyzdžiui, Vaštakė ir Kočiūnas (2017), Vaštakė ir Skruibis (2021), Vaštakė (2022), Kaluževičiūtė-Moreton ir kt. (2023)). Yra įvairių psichoterapinės supervizijos modelių, kurių turinys dažnai priklauso nuo paradigmos, tačiau mokslinėje literatūroje aptinkama labai nedaug publikacijų, aprašančių atskirų teorinių supervizijų modelių universalius ir specifinius aspektus (Bernard & Goodyear, 2014). Vienas pirmųjų bandymų apžvelgti empirinius tyrimus supervizijų srityje buvo Kaluževičiūtės-Moreton ir kt. (2023) atlikta literatūros apžvalga, kuria siekiama išgryninti ir aprašyti, kas sieja ir kas skiria skirtingų teorinių kryptių (psichoanalitinės-psichodinaminės, kognityvinės ir egzistencinės-humanistinės) supervizijų modelius.

Kognityvinė elgesio terapija (toliau – ir KET) išsivystė iš mokslinės tradicijos vertinti empiriškai pagrįstą terapiją ir atidžiai laikytis metodų, turinčių tvirtą įrodymų bazę, tačiau, deja, ta pati mokslinė tradicija nebuvo pritaikyta formuojant teoriją ir praktiką KET supervizijos srityje (Milne ir kt., 2010). Visgi mokslinėje literatūroje galima aptikti šiek tiek tyrimų, kurie apibrėžia KET supervizijos principus, aptaria elementus, kelia supervizijos efektyvumo klausimus. Štai, anot Praško ir kt. (2012), KET supervizija yra esminis psichoterapijos mokymo ir praktikos aspektas, apimantis sistemingą supervizorių pagalbą terapeutams ir jų palaikymą, siekiant sustiprinti terapinį procesą ir didinti terapeuto kompetenciją. Supervizijos santykiai atspindi terapinius santykius, pabrėždami saugumą, priėmimą ir profesinį augimą (Praško ir kt., 2012). Supervizijos funkcijos apima ugdymą, palaikymą ir vertinimą, o supervizoriaus ir supervizuojamojo aljansas atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį šiame procese (Fernández-Álvarez, 2016). Šiame procese taip pat labai svarbu atsižvelgti į supervizuojamojo mokymosi ir tobulėjimo etapą, kuriame jis šiuo metu yra, prisitaikant prie jo individualių poreikių (Praško ir kt., 2012).

KET supervizijos svarba taip pat atsiskleidžia sisteminėje Alfonsson ir kt. (2018) apžvalgoje, kurioje pabrėžiama, kad struktūruotas supervizinis procesas ne tik gerina terapeutų kompetenciją, bet ir daro teigiamą poveikį pacientų gydymo rezultatams. Tolesni empirinių

tyrimų duomenys patvirtina, kad reguliari supervizija padeda didinti terapeutų pasitikėjimą savimi ir gebėjimą veiksmingai taikyti KET metodus (Alfonsson ir kt., 2020). Tačiau supervizijos efektyvumas priklauso ne tik nuo jos dažnumo, bet ir nuo turinio – Lewis ir kt. (2014) pasiūlė praktinį supervizijos efektyvumo vertinimo protokolo scenarijų, paremtą įrodymais pagrįstais vertinimais ir procedūromis, kuris taikomas Indianos universiteto KET tyrimų ir mokymo klinikoje ir kuris leidžia struktūruotai įvertinti, kokie veiksniai daro didžiausią įtaką KET supervizijos kokybei.

Analizuojant pirmiau aptartus KET superviziją nagrinėjančius tyrimus matyti, kad psichoterapinės supervizijos efektyvumo moksliniuose tyrimuose kognityvinės elgesio terapijos krypties supervizija dažnai siejama su formaliu mokytojo ir mokinio santykiu, nurodant, kad ji orientuota į struktūruotą mokymą ir technikų perteikimą (Kelly ir Hassett, 2021), tačiau trečios bangos terapijos kryptys, tokios kaip, pavyzdžiui, dialektinė elgesio terapija (angl. *Dialectical behavior therapy*), priėmimo ir įsipareigojimo terapija (angl. *Acceptance and commitment therapy*) bei funkcinė analitinė terapija (angl. *Functional analytic therapy*) skatina platesnį požiūrį, integruojant santykių gylį ir refleksyvumą (Tsai et al., 2008).

Pirmiau aptarti moksliniai tyrimai labiau koncentruojasi į KET supervizijos elementus ir jos efektyvumą, o tyrimų, kuriuose tiesiogiai atsispindėtų KET supervizorių patirtis, sukaupta atliekant supervizijas, nėra daug. Supervizorių požiūris iš dalies atsiskleidžia negausiuose kokybiniuose tyrimuose, kuriuose dažnu atveju, gretinant abiejų supervizijos santykio dalyvių (supervizoriaus ir supervizuojamojo) perspektyvas, nagrinėjami tiriamųjų patyrimai ir sunkumai. Pavyzdžiui, Roscoe ir kt. (2022) atskleidė, kad tiek supervizoriai, tiek supervizuojamieji dažnai turi skirtingus lūkesčius, kurie gali lemti supervizijos proceso sėkmę ar nesėkmę. Törnquist ir kt. (2018) tyrimas parodė, kad pradedantieji terapeutai itin vertina konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, kurį gauna iš supervizorių, tačiau svarbu, kaip šis ryšys perteikiamas ir ar jis skatina tolesnį mokymąsi. Be to, Kelly ir Hassett (2021) analizė išryškino, jog efektyviausia supervizija yra ta, kurioje pabrėžiamas ne tik teorinis žinių įsisavinimas, bet ir praktinis jų taikymas, o supervizoriai, taikydami interaktyvius mokymo metodus, gali daug prisidėti prie besimokančiųjų įgūdžių ugdymo.

Galiausiai, praktiniu požiūriu Praško ir kt. (2024) apžvelgė įvairias KET supervizijos strategijas, kurios gali būti naudingos supervizoriams, siekiantiems didinti tiek savo, tiek supervizuojamųjų kompetencijas. Šie aspektai išryškina, kad KET supervizijos efektyvumo didinimas yra neatsiejamas nuo supervizorių pasirengimo ir taikomų metodikų tobulinimo. Siekiant atrasti vertingų įžvalgų, galinčių padėti ruošiantiems ar peržiūrintiems supervizorių mokymo programas, patiems psichoterapinės supervizijos dalyviams (supervizoriams ir supervizuojamiesiems), taip pat psichoterapinę superviziją tyrinėjantiems mokslininkams svarbu plėsti empirinių duomenų lauką iš įvairių, ypač dar mažai tyrinėtų, supervizijos santykio perspektyvų. Atsižvelgdami į tai, kad lig šiol nebuvo atlikta Lietuvos KET praktikuojančių supervizorių patyrimui išsiaiškinti skirtas tyrimas ir siekdami šią mokslinę spragą užtaisyti, suformulavome šio tyrimo tikslą – atskleisti Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos krypties supervizuojančių psichoterapeutų (toliau tekste – supervizoriai) psichoterapinės supervizijos patyrimą.

Metodika

Tiriamieji ir jų atranka

Tiriamieji buvo atrenkami netikimybinės tikslinės atrankos būdu, remiantis tokiais kriterijais: a) tyrimo dalyvis turi būti sertifikuotas supervizorius, įrašytas į Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos asociacijos (toliau – LKETA) supervizorių sąrašą; b) tyrimo dalyvis turi turėti nuolatinę psichoterapinio ir supervizinio darbo praktiką. Potencialiems tyrimo dalyviams, atsitiktine tvarka išrinktiems iš LKETA sąrašo, buvo siunčiami elektroniniai laišakai, kuriuose buvo kviečiama dalyvauti tyrime ir pristatomas tyrimo tikslas. Iš dešimties KET krypties supervizorių, kuriems buvo išsiųsti kvietimai dalyvauti tyrime, atsiliepė septyni – su šešiais iš jų buvo suderintas susitikimo laikas ir atliktas interviu. Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių anonimiškumą, tyrimo metu nebuvo renkami jų duomenys, išskyrus apie lytį ir supervizavimo stažą. Tyrime dalyvavo šeši asmenys – 4 moterys ir 2 vyrai. Ilgiausias darbo supervizoriumi stažas – 8 metai, visos imties vidurkis – 6,4 metų. Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių anonimiškumą, jiems buvo suteikti pseudonimai (netikri vardai): Gelminė, Ugnė, Estera, Laimė, Kajus, Nojus.

Procedūra

Duomenims rinkti buvo naudotas giluminis pusiau struktūruotas interviu, kaip tinkamiausias būdas, atveriantis galimybę tyrimo dalyviams reflektuoti, kartu išlaikant tyrimo kryptį. Interviu klausimams išbandyti buvo atliekamas bandomasis interviu, po kurio klausimai buvo modifikuoti, todėl bandomojo interviu duomenų buvo nuspręsta neįtraukti į analizės medžiagą. Pusiau struktūruotas interviu buvo sudarytas iš tokio pagrindinio klausimo: „Pasidalinkite, kas jums yra KET supervizija. Kaip Jūs apibūdintumėte savo supervizijos filosofiją ir patirtį, būdami KET supervizijos supervizoriumi?“ Atsižvelgiant į interviu eigą buvo pateikiama patikslinančių, papildomų klausimų, pavyzdžiui: „Kaip vyksta supervizijos sesijos? Kaip apibūdintumėte savo santykį su supervizuojamais terapeutais? Kokie KET supervizijos elementai, Jūsų nuomone, yra esminiai, svarbiausi siekiant efektyvios ir kokybiškos supervizijos? Kokius iššūkius dažniausiai patiriate supervizijos metu ir kaip juos sprendžiate?“ ir panašūs. Pusiau struktūruoti interviu vyko gyvai (2) ir nuotoliu (4), jie buvo transkribuojami „Amberscript“ programa (vėliau juos peržiūrėjo ir redagavo pirmojo tyrimo autorius), tada analizuoti taikant teminę analizę „Atlas.ti“ programa. Interviu truko nuo 32 (trumpiausias) iki 44 (ilgiausias) minučių, vidutinė interviu trukmė – 37 minutės.

Duomenų analizė

Tyrimo metu surinkti duomenys buvo analizuojami taikant teminės analizės metodą, siekiant sistemaiškai išskirti iškylančias temas ir prasmingai organizuoti duomenų rinkinį (Braun ir Clarke, 2006). Teminė analizė buvo atliekama tokia tvarka: I) susipažinimas su interviu duomenimis; II) kodų generavimas; III) temų paieška; IV) temų peržiūra; V) temų apibrėžimas ir įvardijimas, rezultatų aprašymas (Braun ir Clarke, 2006).

Susipažinus su interviu duomenimis buvo atliekamas kodų generavimas – žymimi visi tyrimo dalyvių atsakymai, reprezentuojantys jų patyrimą, kurį galima prasmingai įvertinti nagrinėjamos temos atžvilgiu. Kodai buvo ne kartą peržiūrimi, skirstomi į didesnes tematines kategorijas. Išryškėjus pradinėms kategorijoms, buvo pradėta kurti temas ir potemes, kai keliskart buvo peržiūrimos potencialios temos ir potemės, nuolat grįžtant prie pirminių duomenų, siekiant įsitikinti, kad temos ir potemės atspindi kodus. Šiame etape preliminarios temos ir potemės buvo aptariamoms su antrąja tyrimo autore, išskiriant geriausiai tiriamųjų patyrimą atitinkančius temų ir potemių pavadinimus ir šitaip užtikrinant rezultatų kokybę.

Tyrimo kokybės užtikrinimas

Šį tyrimą atliko pirmasis tyrimo autorius, o tyrimo dizainą, metodologiją derino su antrąja tyrimo autore ir kartu su ja atliko rezultatų analizę. Pirmasis tyrimo autorius, atsižvelgdamas į tyrimui pasirinktą fenomenologinį dizainą, pirmiausia apsvarstė būdus ir taktiką, kaip galėtų sumažinti šališkumą, kylantį iš jo, kaip tyrėjo, perspektyvos. Svarbu pažymėti, kad pirmasis tyrėjas, kaip praktikuojantis emocinės paramos tarnybos „Vaikų linija“ supervisorius (3 metų supervizavimo patirtis), taip pat vienos iš trečiosios bangos kognityvinių elgesio terapijų krypties (priėmimo ir įsipareigojimo terapijos, angl. *Acceptance and commitment therapy*) praktikas bei Kontekstinio elgesio mokslo asociacijos (angl. *Association for Contextual Behaviour Science*, ACBS), vienijančios įvairių kryptių elgesio terapijų mokslininkus ir praktikus, narys (nuo 2023 m.), turėjo išankstinių nuostatų dėl tyrimo. Siekdamas „suskliausti“ savo išankstines nuostatas, kad jos kuo mažiau paveiktų tyrimo rezultatus, nuo literatūros apžvalgos ir analizės atlikimo dienos tyrėjas nustojo skaityti literatūrą apie KET krypties supervizijas. Taip pat buvo išklaustyti teminės analizės pagal V. Braun ir V. Clarke kursai Fenomenologinių tyrimų institute, tyrimo rezultatai aptarti šio instituto akademinio supervizijų grupėje. Kokybinio tyrimo atlikimo kokybę padėjo išlaikyti nuolatinis bendradarbiavimas su didele mokslinio darbo patirtį turinčia antrąja straipsnio autore ir abiejų autorių nešališkas žvilgsnis į tyrimo duomenis.

Rezultatai

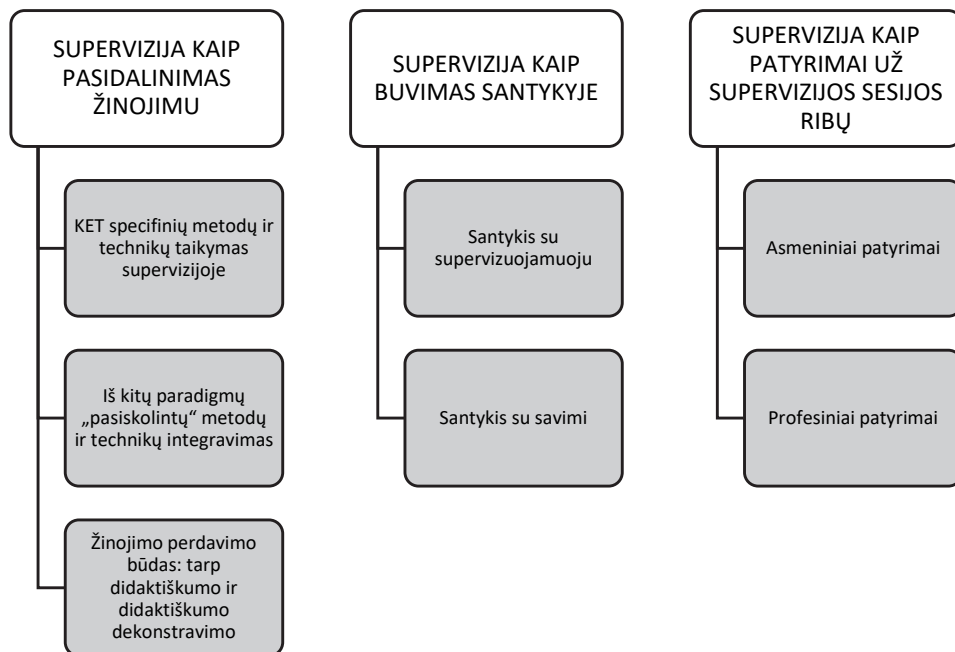
Atlikus teminę analizę buvo išskirti 72 kodai, kurie buvo sugrupuoti į tris stambias temas, susijusias su tam tikrais supervizijos patyrimo elementais: a) supervizija kaip pasidalinimas žinojimu; b) supervizija kaip buvimas santykyje; c) supervizija kaip patyrimas už supervizijos sesijos ribų.

Pirmoji tema, „Supervizija kaip pasidalinimas žinojimu“, sudaryta iš trijų potemių: „KET specifinių metodų ir technikų taikymas supervizijoje“, „Iš kitų paradigmos „pasiskolintų“ metodų ir technikų integravimas“ ir „Žinojimo perdavimo būdas: tarp didaktiškumo ir didaktiškumo dekonstravimo“. Antroji tema, „Supervizija kaip buvimas santykyje“, sudaryta iš dviejų potemių: „Santykis su supervizuojamuoju“ ir „Santykis su savimi“. Trečiajai temai, „Supervizija kaip patyrimas už supervizijos sesijos ribų“, priskirtos dvi

potemės: „Asmeniniai patyrimai“ ir „Profesiniai patyrimai“. Visos temos ir potemės pateikiamos paveiksle.

Paveikslas

Teminės analizės rezultatai: temos ir potemės



1 tema. Supervizija kaip pasidalinimas žinojimu

Pirmoji tema, sudaryta iš trijų potemių („KET specifinių metodų ir technikų taikymas supervizijoje“, „Iš kitų paradigmų „pasiskolintų“ metodų ir technikų integravimas“ ir „Žinojimo perdavimo būdas: tarp didaktiškumo ir didaktiškumo dekonstravimo“), atsišleidė iš respondentų atsakymų apie tai, kad supervizija jiems visų pirma yra mokymo ir supervizuojamojo mokymosi procesas. Šiame procese respondentams svarbus ne tik žinojimas „KA“ (kokias žinias, metodus, technikas taikyti mokymosi procese), bet ir iš praktinio patyrimo ateinantis žinojimas „KAIP“ tą padaryti – nedidaktiškai, suprantant ir atliepiant poreikius, siekiant supervizuojamojo įgalinimo.

Potemė „KET specifinių metodų ir technikų taikymas supervizijoje“ buvo išskirta remiantis visų šešių tyrimo dalyvių atsakymais – kalbėdami apie tai, kaip įprastai vyksta KET supervizija, respondentai noriai vardijo, kokius metodus ir technikas taiko savo supervizijos praktikoje, kas ir kodėl jiems pasiteisina. Buvo minimi tokie KET paradigmai būdingi metodai kaip atvejo konceptualizacija ir rekonceptualizacija, valdoma išvalga (angl. *guided discovery*), sokratinis klausinėjimas, skersinio pjūvio modelis, vaizduotės technikos / perrašymas (angl. *imagery work/rescripting*).

Greta šių KET specifinių metodų ir technikų potemėje „Iš kitų paradigimų „pasiskolintų“ metodų ir technikų integravimas“ labai aiškiai sklaidėsi iš visų šešių respondentų praktinės patirties ateinantys atsakymai apie:

- KET integratyvumą: *Iš esmės kognityvinė elgesio terapija yra šiuolaikinė psichoterapijos sritis, kuri paėmė labai daug skirtingų psichoterapinių mokyklų intervencijų ir struktūruotai pritaikė, padarė struktūrą būtent naudodama tai savo darbe (Eстера);*
- darbo su kontraperkėlimu svarbą: *Jau KET'o terapeutai, tai dažniausiai būna vis tiek kontraperkėlimo reakcijos dažniausiai. Jie žino strategijas, atvejus gerai, bet jų pačių jausmai kyla, sutrigeria jiems ir mes tada, nu KET yra labai, tiksliau schemų terapijoje ir labai aiškus, konkretus būdas, kuris padeda kontraperkėlimo reakciją valdyti ir ją suprasti ir atpažinti, kada jina kyla tiek kūne, tiek emocijose (Laimė);*
- atidos (angl. *mindfulness*) praktikų integravimą į superviziją: *Labai nuspalvina mane kaip KET'istę mano mindfulness praktikos. <...> tai aš manau, kad atidos įgūdžiai yra kaip įgūdis, kaip inkaras tikrai matyti realybę su jos visomis sudedamosiomis dalimis (Gelminė).*

Potemė „Žinojimo perdavimo būdas: tarp didaktiškumo ir didaktiškumo dekonstravimo“ buvo išskirta remiantis visų tyrimo dalyvių patirtimi, atspindinčia ambivalentišką tyrimo dalyvių santykį su didaktika supervizijos procese. Viena vertus, iš duomenų sklaidėsi tyrimo dalyvių supervizijos, kaip grynai mokomojo proceso, matymas: *Pirmiausia, tai yra mokomasis procesas, kurio metu aš turiu padėti jaunesniam kolegai sustiprėti, įgyti kompetencijų, įgyti pasitikėjimo savimi ir turėti gerą turbūt bendradarbiavimo patirtį su manim (Laimė); Tai jeigu kalbėti apie superviziją, tai supervizija yra mokymosi procesas. Ir kurios tikslas yra tiksliai didinti supervizuojamojo kompetencijas darbe su konkrečiais klientu ir tokiu būdu padidinti vertę, konsultacijos vertę klientui (Eстера). Kita vertus, tame, iš pirmo žvilgsnio formaliu galinčiame pasirodyti mokomajame procese, aiškiai iškilo ir supervizorių siekis vengti didaktiškumo kaip „sausos“ žinojimo perdavimo būdo: *Tai mano didžiausias turbūt iššūkis yra stebėti save ir neįsivažiuoti į tą tokį didaktinį, nes aš nenoriu būti (Kajus).**

Poreikių supratimą, kaip raktą į sėkmingą superviziją, atspindintys tyrimo dalyvių atsakymai papildė šios potemės žinią tuo, kad pasidalinimo žinojimu procese esminis yra ne metodų taikymas, bet supervizuojamojo poreikių supratimas ir atliepimas – prieš pradedant dalintis svarbu suvokti, ko siekiama, koks tikslas, koks poreikis už jo slypi:

Kas liečia sėkmingą superviziją, tai atliepti poreikius supervizuojamojo. <...> Aš dažnai sakau supervizuojamiems, nu vat jeigu išeitume po šitos supervizijos, sakytume, kad nu va, turėjau pačią šauniausią superviziją, kokią esu turėjęs, tai ką norėtumėt nu vat išsinešti iš tos supervizijos. Tai tas aiškus tikslo įvardinimas? (Nojus).

Didaktiškumo dekonstravimo dalį šioje potemėje užbaigia tyrimo dalyvių žodžiai apie tai, kad ne aklas, didaktinis išmokymas yra supervizijos siekinys, o veikiau – supervizuojamojo įgalinimas:

Kuo mažiau tiesioginės psichoedukacijos, kuo daugiau valdomos išvalgos. Nes tada supervizuojamasis jaučiasi labiau įgalintas ir supervizijoje, ir aplamai jis sako: „O tai aš galiu“, vietoj – „Palaukit, ką jūs ten sakėt? O kaip čia man šitą padaryt?“ (Gelminė).

2 tema. Supervizija kaip buvimas santykiuose

Antroji tema, sudaryta iš potemių „Santykis su supervizuojamuoju“ ir Santykis su savi-
mi“, atveria dar platesnį supervizijos patyrimo lauką, kuriame susipina daugialypiai tiek
supervizorių santykių su supervizuojamaisiais, tiek su pačiais savimi aspektai.

Potemė „Santykis su supervizuojamuoju“ apima visų šešių tyrimo dalyvių atsakymus,
susijusius su jiems reikšmingais santykio su supervizuojamuoju elementais, tokiais kaip:

- Susitelkimas į dabarties momentą: *Ir atidos reikia ir tame visame bendro vaizdo matyme su terapeutu, kaip jis pasakoja, kaip jisai kalba, kuriuos jisai žodžius naudoja, galbūt ir ką jie tada tuo metu reiškia. Tai jų reikia, jie nėra, man atrodo, be atidos, tai be atidos galima padaryti kaip: gauni užduotį ir duodi atsakymų. Tai va, čia yra tas, kur techninis toksai mechaninis darbas (Kajus). Tiriamieji akcentavo, kad siekiant suprasti, kas šią akimirką vyksta su supervizuojamuoju, svarbu stebėti jo kūno kalbą, tikslintis, ką jis jaučia kūne, kokios mintys ir emocijos jam kyla: Mes stebime kūno kalbą, mes stebime mimiką ir jeigu pastebime, kad yra kažkokių tai pokyčių eigoje, tai yra stabdoma ir taip pat informuojama pačioje pradžioje, kad mes gali stabdyti ir supervizijos metu. Ne dėl to, kad nėra svarbu tai, ką jūs sakote, bet yra svarbu, kaip jūs jaučiatės. Ir tuomet būna, kad jeigu stebi kažkas, kad žmogus „išėjo“, tai stabdoma ir tiksliname, kokias emocijas jaučiate, kokios mintys šiuo metu kyla, ką jaučiate savo kūne ir tuo metu mes tikslingai atliekame, aš tikslingai atlieku intervencijas tam, kad suprasti, kas vyksta šią akimirką su žmogumi (Gelminė).*
- Saugumo kūrimas per supervizijos struktūrą: *<...> tai yra pirmas bazinis dalykas, kas santykį daro saugiu, tai yra taip, kaip ir vaiko tėvų santykiuose ir visuose kituose santykiuose, tai yra struktūra. Visų pirma, supervizantas turi būti pasiruošęs ir žinoti, kaip vyks supervizija, kas bus daroma, ko tikėtis, ir struktūra yra kaip pagrindinis dalykas saugumui, ir mes turime tą padaryti (Laimė).*
- Lygiavertiškumas: *Aš net jeigu ir dalinuosi ta išvalga, aš dalinuosi ja taip, kad ne nesakyti, kad ji yra teisinga. Ir nenuneigti, kad žmogus kitą turi nuomonę. Ir jeigu jis pasako kitą nuomonę, tai aš dažnai pagiriu, kad faina, kad turit kitokią nuomonę. Tai iš tos pusės jo. Man atrodo, kad šitas toks draugiškas. Nu, su humoro jausmu. Aš jaučiuosi ir noriu palaikyti tą santykį, tokią laisvą lygiavertišką (Kajus).*
- Palaikymas ir validavimas: *Labai dažnai supervizantai sako, kad svarbu buvo palaikymas, išbuvimas, kad kažkas išklausė, kaip jam sekėsi. Kažkas išbuvo su tuo, normalizavo, validavo ir pan. Ir jis išeina su tokiais pasitikėjimo jausmu (Laimė).*
- Ryšio, bendrystės patyrimas: *Ir turbūt ryšio patyrimas yra malonus, nes yra be galo gera, kai tu pajunti tą bendrystę, tą tikrai jausmą, tokią sutelktumą, bendradarbiavimą, ir tai yra maloni tiesiog patirtis, kaip ir ryšio su žmogumi (Laimė).*

Potemėje „Santykis su savimi“ skleidžiasi gana platus spektras santykio su savimi elementų: savo minčių, jausmų, kūno reakcijų stebėjimas „čia ir dabar“; savo įsitikinimų, šališkumo, schemų įsisąmoninimas ir savirefleksija. Šią potemę atskleidžiantys elementai išryškėjo trijų tyrimo dalyvių pasakojimuose:

Manau, kad supervizorius turėtų būti geriausiu variantu buvimo būsenoje, ne darymo, veikimo būsenoje, bet buvimo būsenoje stebint ir vedant superviziją iš „čia ir dabar“ perspektyvos (Eстера).

<...> ir ką mes jaučiame, mums kyla jausmai, kūno reakcijos ir mes nu kaip, kaip aš pati, kaip supervizorė, ieškau tų signalų tiek kūne, tiek emocijose ir ką galimai indikuoja, tarkim, tas atvejis man ir koks santykis mezgasi su tuo supervizantu, kad tai atspindi jo santykį su jo klientu, ir stengiuosi naudoti visada tą informaciją (Laimė).

Savirefleksijos svarbą supervizoriaus darbe pabrėžė viena iš tyrimo dalyvių: *Dažniausiai po supervizijos aš palieku laiko savirefleksijai. Jeigu būna įrašas, tai... nes jeigu atsisako klientas daryti įrašą, tai mes neturime įrašo – tada tiesiog savirefleksiją naudoji (Eстера).*

3 tema. Supervizija kaip patyrimai už supervizijos sesijos ribų

Trečioji tema, sudaryta iš potemių „Asmeniniai patyrimai“ ir „Profesiniai patyrimai“, apibendrina visa, kas iškyla „už kulisų“ – supervizoriams pabaigus supervizijos sesiją ir užvėrus kabineto duris.

Keturių supervizorių refleksijose potemėje „Asmeniniai patyrimai“ skleidžiasi jausmai ir išgyvenimai, kurie ir nuvilia, ir suteikia prasmės, ir motyvuoja. Kalbėdama apie savo supervizijos patyrimą, viena iš tyrimo dalyvių dalinosi bendrystės poreikiu, noru turėti daugiau erdvės pasikalbėti apie supervizijas: *Kažkaip pasidžiaugiau ir aš laukiau mūsų pokalbio, nes nu vat tos erdvės pakalbėti apie patirtį galbūt reikėtų turėti ne tik intervizių grupes, ne tik supervizijos superviziją, bet truputėlį nu apie plačiame kontekste su daugiau pokalbių... gal, o kodėl intervizijos tema negali būti tokia (Gelminė).* Supervizorių pasakojimuose taip pat iškilo nuovargio dėl didelio darbo krūvio patirtis, kurią atskleidžia šis atsakymas: *O vis ta nesavirūpa savim, nes mes, turiu pripažinti, aš ir kiek stebiu įvairius psichoterapeutus ir net supervizorius, nu mes darom visą laiką, maksimumą ir biškutį dar. Tai, vadinasi, periodiškai būna tie laikai, kai mums, kai mes turime mažesnius resursus panaudoti tai, ką mes tikrai mokame ir gebame, ir tada autopilotai vyksta. Svarbiausia, kad jie nenuvestų link supervizantui arba jo konsultuojamajam link kažkokios reikšmingos žalos (Gelminė).* Asmeninio patyrimo potemėje išskiriamas nuovargio ir vienišumo jausmus tarsi kompensuoja dviejų tyrimo dalyvių paminėtas prasmės jausmas, kylantis suvokiant, kad pagalba besimokančiajam kolegai kartu yra ir pagalba klientui, ir prisidėjimas prie visos žmonijos gerovės:

Mano tikslas yra tiesiog tobulinti savo kompetencijas, suvokiant, kad kuo daugiau kolegų supervizuosis, tuo didesnė tikimybė, kad mes galėsime teikti kokybiškesnes paslaugas klientui. Iš esmės mano tokia intencija yra, kad kuo daugiau žmonių turės geresnę sveikatą, psichologinę ir fizinę visokią tai, tuo būsim laimingesni (Eстера).

Potemė „Profesiniai patyrimai“ buvo atpažinta visų šešių tyrimo dalyvių pasakojimuose. Juose skleidžiasi patyrimas, susijęs su tuo, kad KET supervizoriaus vaidmuo kartais yra klaidingai „siaurai“ vertinamas kaip orientuotas vien į elgesį, nesiremiant santykiu:

Labai svarbus komponentas yra jausminės patirtys ir santykis su klientu. Ir čia turbūt irgi ta tokia miskoncepcija apie KET'ą ar ne, kad tarsi nu vat dabartinės problemos, simptomai, kaip jie reiškiasi, kaip jie reiškiasi per mintis, jausmus ir elgesį ir maždaug, o tai, kas čia vyksta, kas vyksta čia ir dabar, tarsi mažiau svarbu. Tačiau tai nėra turbūt teisingas požiūris į KETą, nes tai, kas vyksta čia ir dabar, yra ne mažiau svarbu ir suprasti tą santykį, ir suprasti gynybos, kurios, kurios atsiranda santykyje su klientu tiek iš kliento pusės į mus, tiek iš mūsų pusės į klientą. Ne mažiau svarbu tam, kad darbas būtų sėkmingas (Nojus).

Tam tikros nežinomybės, neaiškumo, kokia ta „teisinga“ supervizija, ir neapibrėžtumo jausmą, susijusį ir su tuo, kad sunku pamatuoti darbo kokybę, įvardijo du iš apklaustų tyrimo dalyvių: *Bet tada irgi atrodo, tai kaip tada teisingai daryt superviziją. Nu ir tada tu eini į kažkokių tai per konferencijas kažkur būna apie supervizijas, tada eini ten kažkokias knygas, skaitai, žiūri kažkokių straipsnius kur kas geriau ir vis neaišku, tai ar aš čia gerai darau. Nu ir kas gali patikrinti, ar gerai ir tada kokius rezultatus tikrint, ar kaip terapeutas jaučiasi, ar koks yra terapijos rezultatas (Kajus).* Superviziją, kaip geriausią būdą didinti psichoterapeutų profesinį meistriškumą, mato Ugnė ir Kajus, kartu įvardydam, kad psichoterapijos efektyvumą galėtų dar labiau paskatinti supervizijų (jų būtinumo) reglamentavimas:

Nu ir ta prasme aš galvoju, kad Lietuvoj kai čia tas supervizijos apart mokslų nėra reglamentuotos, tai žmonės arba pinigų pagaili, arba kažkaip <...> (Ugnė).

Jeigu, kaip Anglijoje, NHS tikslai yra tai, kad supervizorius atsakingas už pacientą, tai tada yra visai kita supervizija. Visai kitokia yra. Mes neturime išvis realiai jokių atsakomybių net.

Tyrimo dalyviai kaip profesinį patyrimą minėjo ir po supervizijos patiriamą kompetencijos jausmą, kuris veikia įgalinančiai:

Po supervizijos aš labai dažnai po supervizijų aš labai jaučiuosi dažnai jaučiu kaip niekad tai yra ta sritis, kur aš tikrai jaučiuosi kompetentinga. Na, nežinau rečiau taikosi vat tokio nekompetencijos jausmai negu terapiniai procese, negu kituose įsipareigojimuose (Gelminė).

Rezultatų aptarimas

Tyrimas atskleidė, kad KET krypties superviziją mūsų tyrimo dalyviai visų pirma patiria kaip pasidalinimo žinojimu arba, kitaip tariant, mokomąjį (mokymo ir supervizuojamojo mokymosi) procesą. Šis radinys dera su supervizijų tyrimų lauke jau egzistuojančiomis išvadomis – anot Milne (2007), KET supervizija laikoma santykiškai grįstu edukacijos ir mokymų procesu. Analizuojant mūsų tyrimo duomenis, papildomai atsiskleidė reikšmingas aspektas, jog šiame iš pirmo žvilgsnio galinčiame pasirodyti formaliu mokytojo ir mokinio bendravimo procese svarbus ne tiek žinojimas „KA“ (kokias žinias, metodus,

technikas taikyti), kiek iš praktinio patyrimo ateinantis žinojimas „KAIP“ tą padaryti – nedidaktiškai, suprantant ir atliepiant poreikius, taip pat siekiant supervizuojamojo įgalinimo. Šiuos du „žinojimus“ mini ir Tsai su kolegomis (2008), kalbėdami apie psichoterapinės supervizijos, kaip mokymosi proceso, dimensijas. Anot autorių, žinojimas KĄ apima aiškų ir struktūruotą teorijų, sąvokų ir procedūrų mokymąsi, o žinojimas KAIP yra sudėtingesnis – jį įgyti ir pritaikyti praktikoje gali būti kur kas sunkiau, nes tam reikia patyrimo ir meistriybės (Tsai ir kiti, 2008). Įdomu, kad kalbantis su mūsų tyrimo dalyviais skleidėsi ne tik „žinojimo KĄ“ ir „žinojimo KAIP“ dimensija, bet ir per jų asmenines ir profesines patirtis buvo galima atpažinti, „kas UŽ žinojimo“ dimensiją (mūsų tyrime ją atspindi tema „Supervizija kaip patyrimai už supervizijos sesijos ribų“). Šios dimensijos išskyrimas, ją labiau ištyrinėjus, galėtų praplėsti anksčiau minėtų autorių psichoterapinės supervizijos teorinį modelį.

Anot Praško ir kolegų (2024), sėkmingai dirbantis KET supervizorius turėtų gebėti: atpažinti ir padėti spręsti supervizuojamo terapeuto problemas su klientais; skatinti savi-refleksiją; taikyti kūrybiškus mokymo metodus; padėti suprasti perkėlimą ir kontraperkėlimą. Sokratinis dialogas ir valdoma išvalga (angl. *guided discovery*) KET superviziją tyrinėjančių užsienio mokslininkų pripažįstami svarbiais įrankiais, padedančiais geriau suvokti perkėlimo ir kontraperkėlimo reiškinius (Vyskočilová ir Praško, 2012). Tai, kad apie šių ir kitų KET specifinių įrankių naudojimą bei darbą su kontraperkėlimu nemažai kalbėjo ir mūsų tyrimo dalyviai, gali būti susiję su tuo, jog šie metodai buvo svarbi jų, kaip sertifikuotų KET supervizorių, parengimo dalis.

Kalbėdami apie mokslinėje literatūroje aprašytų metodų ir strategijų taikymą praktikoje tyrimo dalyviai juos papildydavo savais unikaliais aspektais. Ypač tai buvo ryšku jiems dalinantis patyrimu, sukauptu atliekant KET superviziją, kaip buvimą santykyje, kai tyrimo dalyviai naudojo platų terminų, susijusių su atida¹, spektrą („ne iš proto išklausti“, „never-tinti“, „aha“ momentas, „wow“, „nušvitimas“, „čia ir dabar“ suvokimas ir pan.), nebūtinai sąmoningai priskirdami šiuos terminus atidos elementams ar atidos praktikoms. Be to, penki iš šešių tyrimo dalyvių paminėjo, kad greta KET kurso yra pabaigę įsisąmoninimu (angl. *mindfulness*) grįstos kognityvinės ir elgesio terapijos pagrindų (ar panašų) kursą ir kad ši patirtis tiesiogiai ar netiesiogiai formuoja arba, kaip viena tyrimo dalyvė pasakė, „spalvina“ jų supervizavimo praktiką. Tyrimo dalyviai minėjo KET paradigmos integratyvumą (polinkį integruoti strategijas ir idėjas iš kitų paradigmos ir teorijų), kuris atspindi ir KET krypties supervizijoje. Kaluževičiūtė-Moreton su kolegomis (2023) savo darbe taip pat pažymi, jog KET paradigmos supervizijos procesas, be kita ko, išsiskiria tuo, kad integruoja strategijas ir idėjas iš kitų paradigmos ir teorijų, pavyzdžiui, per patirtinius metodus (vaizdinius ir žaidimus) bei atidos strategijas, o tai gali pagerinti savęs suvokimą ir sumažinti neigiamų schemų identifikaciją. Mūsų tyrime skleidėsi, kad atidos paraleliniams procesams ir kūno reakcijoms elementai yra reikšmingi KET paradigmos supervizijoje, kalbant apie supervizoriaus santykį su savimi ir su supervizuojamuoju. Susiejant šį radinį

¹ Atida, arba dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*), suprantama kaip asmens patirties ir išminties lydimas visiška dėmesio ir sąmonės sutelktis į tai, kas daroma, kas vyksta kūne, psichikoje ir aplinkoje „čia ir dabar“ (Bagdonas ir Bliumas, 2019).

su atidos moksliniais tyrimais pažymėtina, kad gebėjimas nukreipti dėmesį į emocinę sritį ir priklausomybę bei abipusį ryšį tarp kūno ir proto arba, kitaip tariant – gebėjimas suderinti ir normalizuoti požiūrį į intrapersonalinius ir tarpasmeninius kintamuosius, mokslinėje literatūroje yra išskiriamas kaip vienas iš svarbių atidos komponentų (Siegel ir kt., 2009). Svarbu pažymėti, kad atida tyrimo duomenyse (tyrimo dalyvių atsakymuose) buvo labiau matoma ne kaip tiesiogiai įvardijama ar apibrėžiama sąvoka (semantinis kodas), bet kaip patirtinis, kartais net nematomas reiškiny, kurio konceptualizavimas išryškėja tik kompleksiskai analizuojant tyrimo rezultatus. Šis tyrimo radinys patvirtina mokslinėje literatūroje aptartą atidos kompleksiskumą, kuriam apibūdinti Mates (2023) naudoja „atidos džiunglių“ fenomeną, teigdamas, jog jis pasireiškia tuo, kad atida ir jos koreliatai mokslinėje literatūroje dažnai įvardijami skirtingais konstrukto pavadinimais. Kita vertus, neatmestina, kad atidos konstrukto suvokimas ir jos strategijų taikymas Lietuvos kognityvinės ir elgesio terapijos krypties supervizuojančių psichoterapeutų imtyje gali skirtis nuo aprašomo mokslinėje literatūroje. Juolab kad atida mokslinėje literatūroje dažnai apibrėžiama kaip subjektyvus patyrimas, turintis skirtingą konceptualizaciją: į atidą galima žiūrėti kaip į kintančią būseną konkrečiu laiko momentu (angl. *state*), arba kaip į stabilesnį, dispozicinį asmenybės bruožą (angl. *trait*), be to, atidą galima traktuoti kaip vienalytį konceptą arba kaip multidimensį (Baer, 2019).

Greta čia aptartų atidos elementų (susitelkimo į tai, kas daroma, kas vyksta kūne, psichikoje ir aplinkoje „čia ir dabar“) tyrimo dalyviai išskiria saugumo kūrimą santykyje per supervizijos struktūrą, taip pat lygiavertiškumą, palaikymą ir validavimą, be to, ryšio, bendrystės patyrimą kaip svarbų patyrimą santykio kontekste. Saugumą, kaip vieną svarbiausių šiuolaikinės supervizijos (tai nepriklauso nuo paradigmos) elementų išskiria ir kitų kryptių supervizijas nagrinėjantys mokslininkai – štai, pavyzdžiui, Margherita Spagnuolo-Lobb (2020), tyrinėjanti geštalo krypties supervizijos elementus, akcentuoja gyvybingumą ir saugumą, kaip šiuolaikinei visuomenei ypač svarbius poreikius, kuriuos būtina atliepti supervizijų metu.

Mūsų tyrimo radinys, kad KET supervizija gali būti apibrėžiama ne kaip didaktinis procesas, o kaip gilaus santykio patyrimas, iš dalies prieštarauja ankstesnių mokslinių tyrimų suformuotam žvilgsniui į KET superviziją – kad KET supervizijoje pirmenybė teikiama didaktiskam grįžtamajam ryšiui, atspindinčiam supervizuojamojo veiklą, mokymą ir darbo tikslų nustatymą, o supervizijos santykis remiasi kognityvinių žinių perteikimu, remdamiesi KET superviziją aprašančios mokslinės literatūros analize pažymi Kaluževičiūtė-Moreton su kolegomis (2023). Visgi iš mūsų tyrimo ryškėja, kad toks KET supervizijos įspaudimas į didaktiskumo rėmus neatspindi Lietuvoje supervizuojančių KET supervizorių patirčių – savo jaučiamu pykčiu dėl netikslaus požiūrio į KET superviziją atvirai dalijasi tyrimo dalyvė Laimė: <...> *tą straipsnį (aut. past. turimas galvoje Kaluževičiūtės-Moreton ir kolegų straipsnis, 2023) – aš jį skaičiau ir truputį pykau, kad ten labai neišsamiai tame straipsnyje apibūdinamas supervizoriaus vaidmuo kas liečia santykį iš tikrųjų arba ten buvo remiamasi sena literatūra kažkokia arba nepakankamai daug jos buvo. Jausminės patirtys ir santykis su klientu, orientacija į tai, kas vyksta „čia ir dabar“, anot tyrimo dalyvių, kur kas labiau atspindi KET supervizijos esmę, nei „po-*

puliarusis požiūris į KET'ą“, kuris, anot tyrimo dalyvių, yra „toli nuo realybės“. Šiais žodžiais mūsų tyrimo dalyviai tarsi sako, kad „teisingas požiūris į KET'ą“ yra visai ne tai, ką jūs galvojate.

Minėta, kad mokslinių tyrimų, skirtų būtent KET supervizorių patyrimams, susijusiems su supervizija, nėra daug, o tokių, kuriuose greta supervizijos efektyvumo temos iškiltų ir pačių supervizorių asmeniniai ir profesiniai patyrimai, – dar mažiau, todėl mūsų tyrimo radiniai, koks sukauptas patyrimas už supervizijos sesijos ribų, prisideda prie mažai išplėto to mokslinių tyrimų lauko. Šiame lauke visų pirma išryškėjo pasirūpinimo savimi tema, kaip atsakas į asmeninį tyrimo dalyvių išgyvenamą vienišumą, nuovargio dėl didelio darbo krūvio patyrimą. Šį patyrimą savotiškai „kompensuoja“ patiriami prasmės ir kompetencijos jausmai. Iš profesinės pusės KET supervizoriams kylantis neapibrėžtumo, kaip „teisingai“ daryti superviziją, jausmas ir su teisinio reglamentavimo stygiu susiję klausimai taip pat atspindi egzistuojantį poreikį stiprinti Lietuvos psichoterapinės supervizijos kultūrą. Apie tai, kad Lietuvoje psichoterapeutai neretai linkę perdegti, supervizavimosi kultūra ir mokslinių tyrimų laukas yra silpni, o psichoterapeutai dėl to retai sulaukia pagalbos, kalba ir kiti psichoterapinės supervizijos tyrinėjantys mokslininkai (Vaštakė ir Skruibis, 2023).

Aptariant atliktą tyrimą svarbu pažymėti, kad nebūtų metodologiškai tikslu mūsų tyrimo rezultatus lyginti su klasikine KET supervizorių populiacija, atsižvelgiant į tai, kad tyrime kalbinti Lietuvoje praktikuojantys KET supervizoriai negalėtų būti be išlygų priskiriami klasikinei A. Becko kognityvinei mokyklai. Visi jie yra baigę Lietuvos sveikatos mokslų universiteto podiplominių studijų kursą „Psichoterapija, paremta kognityvine elgesio terapija“ (kurso vadovas doc. dr. Julius Neverauskas), kuris, kaip matyti iš viešai skelbiamos studijų programos, apima platų spektrą šiuolaikinės psichoterapijos metodų. Atkreiptinas dėmesys ir į tai, kad, nors visi tyrimo dalyviai yra įtraukti į oficialų LKETA supervizorių sąrašą, jų supervizavimo praktinės patirtys gana eklektiškos – net keli dalyviai tyrimo metu sakė, kad jų supervizavimo būdas yra veikiamas ir kitų paradigmu, kurių jie yra mokęsi.

Apibendrinant – tyrimo rezultatai ne tik kokybiškai patvirtina anksčiau ištirtus su pasidalinimo žinojimu procesu KET supervizijoje susijusius aspektus, bet ir leidžia aiškiau pamatyti kitą, platesnę nei iki šiol atliktuose moksliniuose tyrimuose KET supervizijos patyrimo perspektyvą – labiau jausmišką, orientuotą į gilų santykį su savimi ir supervizuojamuoju, į tai, kas vyksta „čia ir dabar“. Ši perspektyva turi potencialo vis plėstis dėl KET supervizijai būdingo bruožo – polinkio integruoti strategijas ir idėjas iš kitų paradigmu ir teorijų. Tyrime atsiskleidęs asmeninis ir profesinis supervizorių patyrimas už sesijos ribų išryškina poreikį stiprinti Lietuvos psichoterapinės supervizijos kultūrą, bendruomenės lygiu atliepiant tokius klausimus kaip supervizavimo kompetencijų ugdymas, teisinio reglamentavimo peržiūrėjimas, specialistų perdegimo problemos sprendimas.

Išvados

Atlikus pusiau struktūruotą giluminį interviu ir išanalizavus duomenis teminės analizės metodu, KET supervizija supervizorių akimis atsiskleidė per tris temas: a) supervizija kaip pasidalinimas žinojimu; b) supervizija kaip buvimas santykyje; c) supervizija kaip

patyrimas už supervizijos sesijos ribų. Tyrimas atskleidė, kad KET krypties superviziją mūsų tyrimo dalyviai patiria kaip pasidalinimo žinojimu (mokymo ir supervizuojamojo mokymosi) procesą, orientuotą į poreikius ir jų atliepimą, kuriuo siekiama įgalinti supervizuojamąjį, padėti jam įgyti kompetenciją ir pasitikėjimo savimi. Atrasta, kad tyrimo dalyviams svarbus KET supervizijos proceso nedidaktiškumas, jų patiriama supervizija, palyginti su „populiariu požiūriu“, t. y. tuo, kas apie KET superviziją paprastai galvojama, yra labiau jausmiška, orientuota į gilų santykį su savimi ir supervizuojamuoju, į tai, kas vyksta „čia ir dabar“.

Autorių indėlis

Linus Juozulynas: konceptualizavimas, metodologija, tyrimo atlikimas, formali analizė, rašymas – pirminis juodraštis, rašymas – peržiūra ir redagavimas, vizualizacija.

Neringa Grigutytė: konceptualizavimas, metodologija, rašymas – peržiūra ir redagavimas, vizualizacija.

Literatūra

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>

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>

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>

Bagdonas, A., & Blumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas*. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Bernard, J., & Goodyear, R. (2014). *Fundamentals of clinical supervision* (5th ed.). Merill.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Fernández-Alvarez, H. (2016). Reflections on supervision in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 26(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1014009>

Kaluževičiūtė-Moreton, G., Skruibis, P., Vaštakė, M., & Grigutytė, N. (2023). Psichoterapinės supervizijos paradigmų palyginimas: literatūros apžvalga. *Psichologija*, 68, 114–131. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2023.62>

Kelly, N., & Hassett, A. (2021). Clinical supervision in CBT training: What do participants view as effective? *The Cognitive Behaviour Therapist*, 14, Article e27. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000222>

Lewis, C. C., Scott, K. E., & Hendricks, K. E. (2014). A model and guide for evaluating supervision outcomes in cognitive-behavioral therapy-focused training programs. *Training and Education in Professional Psychology*, 8(3), 165–173. <https://doi.org/10.1037/tep0000029>

Mattes, J. (2023, July 26–28). *A Path Through the Mindfulness Jungle?* [Conference presentation]. Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) World Conference, Nicosia, Cyprus.

Milne, D. (2007). An empirical definition of clinical supervision. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(4), 437–447. <https://doi.org/10.1348/014466507X197415>

Milne, D., Reiser, R., Aylott, H., Dunkerley, C., Fitzpatrick, H., & Wharton, S. (2010). The systematic review as an empirical approach to improving CBT supervision. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(3), 278–294. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.3.278>

Praško, J., Vyskocilova, J., Slepecky, M., & Novotny, M. (2012). P-1163-Principles of supervision in cognitive behavioural therapy. *European Psychiatry*, 27(S1), 1–1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(12\)75330-0](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(12)75330-0)

Prasko, J., Abeltina, M., Ociskova M., Gečaitė-Stončienė, J., Liska, R., Juškienė, A., Šlepecký, M., & Bagdonavičienė, L. (2024). Building skills in cognitive behavioral supervision. *Neuroendocrinology Letters*, 45(3), 197–214.

Roscoe, J., Taylor, J., Harrington, R., & Wilbraham, S. (2022). CBT supervision behind closed doors: Supervisor and supervisee reflections on their expectations and use of clinical supervision. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(4), 1056–1067. <https://doi.org/10.1002/capr.12572>

Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2

Spagnuolo Lobb, M. (2020). The relational turn of gestalt therapy clinical practice: From the “empty chair” to the “dance of reciprocity” in the field. *International Journal of Psychotherapy*, 24(3), 17–31.

Törnquist, A., Rakovshik, S., Carlsson, J., & Norberg, J. (2018). How supervisees on a foundation course in CBT perceive a supervision session and what they bring forward to the next therapy session. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(3), 302–317. <https://doi.org/10.1017/S1352465817000558>

Tsai, M., Kohlenberg, R. J., Kanter, J. W., Kohlenberg, B., Follette, W. C., & Callaghan, G. M. (2008). *A guide to functional analytic psychotherapy: Awareness, courage, love, and behaviorism* (Vol. 39). Springer Science & Business Media.

Vaštakė, M., & Kočiūnas, R. (2017). Fenomenologinis egzistencinės supervizijos tyrimas. *Psichologija*, 55, 72–87. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2017.55.10737>

Vaštakė, M., & Skruibis, P. (2021). Refleksyvumo fenomenas psichoterapinėje supervizijoje: sisteminė literatūros analizė. *Psichologija*, 65, 22–39. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2021.35>

Vaštakė, M. (2022). *Vyrų ir moterų refleksyvumo patirtys egzistencinės terapijos supervizijoje* [Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas].

Vaštakė, M., & Skruibis, P. (2023). Pagalba teikiantiems pagalbą: su kokiais sunkumais susiduria psichoterapeutai? *Spectrum*. <https://www.vu.lt/naujienos/spectrum/straipsniai/pagalba-teikiantiems-pagalba-su-kokiais-sunkumais-susiduria-psichoterapeutai>

Vyskočilová, J., & Praško, J. (2012). Socratic dialogue and guided discovery in cognitive behavioral supervision. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 54(1), 35–45.