

Varför blir vi hjälpta av psykoterapi?



Den frågan har stötts och blötts sedan de första psykoterapierna utvecklades och det finns fortfarande ingen samstämmighet inom forskningsfältet. En del forskare hävdar att det finns gemensamma faktorer för all sorts terapi som bättre förklarar varför terapi är effektiv. Dessa kan inkludera exempelvis empatiskt bemötande och ett effektivt samarbete mellan terapeuten och patienten.

I den senaste studien som utförts inom ramen för POSE-projektet (Psychotherapy Outcome and Self-selection Effect-Project) på psykologiska institutionen vid Lunds universitet har de två psykologstudenterna Andreas Helmersson och Mimmi Levander undersökt en nyutvecklad skala som avser mäta just sådana faktorer. Utvecklarna av skalan är Professor Rolf Sandell och Martin Svensson. Skalan utgörs av 10 faktorer som kan kopplas till det terapeuten gör i samtalet, oavsett vilken sorts terapimetod som används. Avsikten med skalan är att fånga i vilken grad beteenden som bland annat empatiskt bemötande, respekt för patienten och uppmuntran förekommer.

- För den som inte fördjupat sig i ämnet kan det upplevas som självklart att empatiskt bemötande från terapeuten borde vara centralt för att terapin ska fungera. Att studera detta genom forskning medför en massa svårigheter, exempelvis när det kommer till etik. Kan man låta en del av patienterna få en rent oempatisk terapeut och jämföra skillnad i utfall? Tveksamt. Säger Mimmi Levander.

Centralt för att en skala ska ha ett värde för framtida forskning är att den mäter något av betydelse. När det kommer till att utveckla skalor som ska fånga in en företeelse och göra den mätbar är det centralt att en skala faktiskt mäter det den är tänkt att mäta. I studien gjordes flera statistiska undersökningar, vilka visade goda resultat på just den fronten. I studien undersöktes därför om högre poäng på CF-skalan kunde predicera ett bättre behandlingsutfall i behandling av panikångest.

-Det var väldigt spännande att det faktiskt blev ett signifikant resultat på våra beräkningar. Poäng på CF-skalan visade sig faktiskt kunna förklara en betydande del av graden av minskade symtom vid avslutningen av terapin, Säger Andreas Helmersson.

Som vid all forskning som inte utgörs av experiment går det i studien inte att konstatera några kausala samband, det vill säga orsak och verkan. Högre poäng på CF-skalan visade sig ha samband med bättre utfall men huruvida det är orsaken till det bättre utfallet går inte att fastslå.

- Vi ser det ändå som ett mycket intressant fynd att skalan fångar in något som visade sig ha samband med ett bättre utfall i terapi. Vi hoppas att skalan ska kunna undersökas vidare, utvecklas och förbättras, för att i framtiden kunna användas exempelvis för att förbättra utbildningen av terapeuter. Säger Andreas Helmersson avslutningsvis.