

Yohanan Eshel, Judith Kadouch-Kowalsky

OBRAZY MOŻLIWEGO JA ZAWODOWEGO, LĘK I DOŚWIADCZENIE JAKO
DETERMINANTY SATYSFAKCJI ZAWODOWEJ PSYCHOTERAPEUTÓW
PROFESSIONAL POSSIBLE SELVES, ANXIETY, AND SENIORITY AS DETERMINANTS
OF PROFESSIONAL SATISFACTION OF PSYCHOTHERAPISTS

University of Haifa

Oryginalna wersja artykułu ukazała się w czasopiśmie *Psychotherapy Research*. 2003; 13, 4: 429-442. Tłumaczenie za zgodą autora Katarzyna Klasa, redakcja tekstu Jerzy A. Sobański.

Abstract

The authors addressed 3 major issues regarding psychotherapists' professional satisfaction: what are the determinants of psychotherapists' professional satisfaction and the role of possible selves? How are hopes and fears about the future associated with professional satisfaction? How are these effects revealed by 2 methods of measuring possible selves? Possible selves refer to individuals' images of their future in terms of what they hope to become and what they are afraid of becoming. It was assumed that individuals who are more concerned about their future will display a higher level of both hopes and fears and that hopes concerning one's professional future quite often involve fears expressed in more positive terms. Accordingly, it was hypothesized that higher professional satisfaction would be negatively correlated with anxiety and both hopes and fears regarding professional future and that this professional satisfaction will be positively associated with seniority. The data tended to support these hypotheses. The findings were discussed in terms of the role of seniority and hopes and fears about the future in the development of psychotherapists' professional satisfaction.

Streszczenie

Autorzy odnoszą się do trzech podstawowych zagadnień związanych z zawodową satysfakcją psychoterapeutów. Jakie są determinanty zawodowej satysfakcji psychoterapeutów i rola możliwych ja? W jaki sposób nadzieje i obawy dotyczące przyszłości wiążą się z satysfakcją zawodową? W jaki sposób te efekty ujawniane są poprzez dwie metody pomiaru możliwych ja? Pojęcie możliwych ja odnosi się do wyobrażeń jednostki na temat przyszłości, w znaczeniu tego, kim ma nadzieję się stać i kim zostać się obawia. Założono, że osoby bardziej zatroskane o swoją

przyszłość będą przejawiały wyższy poziom zarówno nadziei, jak i obaw, i że nadzieje dotyczące przyszłości zawodowej często zawierają obawy wyrażone w sposób bardziej pozytywny. Zgodnie z tym, przyjęto hipotezę, że wyższa satysfakcja zawodowa będzie negatywnie skorelowana z lękiem i zarówno z nadziejami, jak i z lękami dotyczącymi przyszłości zawodowej, oraz że satysfakcja zawodowa będzie pozytywnie skorelowana z doświadczeniem (dłuższym stażem pracy). Uzyskane dane wydają się potwierdzać te hipotezy. Wyniki zostały omówione pod kątem znaczenia doświadczenia oraz nadziei i obaw o przyszłość dla rozwoju psychoterapeutów i dla uzyskiwania przez nich satysfakcji zawodowej.

Keywords: professional self, psychotherapist, psychotherapy, professional development, work satisfaction, possible self

Słowa klucze: ja zawodowe, psychoterapeuta, psychoterapia, rozwój zawodowy, zadowolenie z pracy, możliwe ja

Rozwój zawodowy psychoterapeutów był przedmiotem wielu badań przez kilka dekad [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Badania te wydają się zgodzić, że psychoterapeuci uważają swój ciągły rozwój zawodowy za zasadniczą determinantę kariery zawodowej i że kontynuują go długo po osiągnięciu pozycji niezależnych praktyków [8]. Kwestie osobistych lęków i trudności interpersonalnych, pewności siebie, tożsamości zawodowej i integracji zawodowej dotyczą (w różny sposób) psychoterapeutów na każdym z etapów ich długiego i wielofazowego procesu rozwoju zawodowego [9].

Założyliśmy, że badania te nie uwzględniały istotnej determinanty zawodowego rozwoju psychoterapeutów, a mianowicie ich orientacji na przyszłość. Jest powód by wierzyć, że na ten rozwój wpływ wywierają oczekiwania i nadzieje, oraz obawy dotyczące przyszłości zawodowej (tj. wyobrażeń siebie w przyszłości, lub możliwych ja).

Możliwe ja

Badania nad samowiedzą koncentrowały się głównie na autopercepcji i odczuciach odnoszących się do przeszłości lub teraźniejszości osób badanych. Markus i Nurius [10] założyli, że badania w zakresie samowiedzy powinny uwzględniać także orientację na przyszłość i możliwe ja. Możliwe ja są aspektem self odnoszącym się do tego kim ludzie chcieliby się stać i kim obawiają się stać w przyszłości. Tworzą one podzbiór całościowego repertuaru wiedzy o sobie (samowiedzy), który został wzbudzony i aktywowany przez bodziec, przeżycie czy wydarzenie, które obecnie jest znaczące dla jednostki [11, 12, 13]. Budzące lęk lub nadzieję możliwe ja mogą oddziaływać na zachowanie poprzez motywowanie ludzi do osiągnięcia pożądanych wyników a unikania niepożądanych, a także poprzez dostarczanie kontekstu oceny ich celów, dążeń oraz bieżących aktywności [14, 15, 16].

Możliwe ja były związane z wieloma zmiennymi, takimi jak optymizm [17], percepcja siebie jako osoby skutecznie radzącej sobie z problemami [18], czy wysiłek wkładany w uczenie się [19]. Markus i Ruvolo [14] stwierdzili, że gdy w self dominują pozytywne możliwe ja, skutkuje to prawdopodobnie energicznymi i zorganizowanymi działaniami, natomiast gdy przeważają możliwe ja budzące lęk, może prowadzić to do zaburzonego funkcjonowania. Studenci z eksperymentalnie wyindukowanym pozytywnym możliwym ja byli bardziej wytrwali w pracy niż studenci z eksperymentalnie wyindukowanym negatywnym możliwym ja [20]. Wskazano też, że wysoki poziom nasilenia możliwych ja budzących lęk i negatywny obraz siebie (reprezentacja siebie) mogą skutkować depresją, pasywnością oraz poczuciem braku bezpieczeństwa [21] oraz mieć szkodliwy wpływ na funkcjonowanie (performance) [22].

Nadzieje, obawy i satysfakcja zawodowa

Choć odkrycia te wydają się sugerować, że możliwe ja powinny być związane z satysfakcją zawodową psychoterapeutów, to charakter tych powiązań nie został zgłębiony. Założyliśmy, że nadzieje i obawy o przyszłość nie mogą być uważane ani za dwa skrajne bieguny jednego wymiaru, ani za dwie niezależne orientacje na przyszłość. Nie ma więc powodów by oczekiwać, że będą one odwrotnie związane z satysfakcją zawodową. Rozważania dotyczące przyszłości często obejmują mieszankę nadziei i obaw. Zatem, na przykład, nadzieja na empatyzowanie z pacjentami, z którymi psychoterapeuta ma niewiele wspólnego, może być wyrazem troski o możliwość nie bycia zdolnym do takiej empatii. Wysoki poziom nadziei na pożądane przyszłe wydarzenia może także służyć jako przeciwwaga wysokiego poziomu lęków przed wydarzeniami niepożądanymi. Wstępne wyniki badań [23] wydają się potwierdzać tę tezę.

Skovholt i Rønnestad [9] stwierdzili, że starsi psychoterapeuci osiągają wyższy poziom pewności siebie i satysfakcji zawodowej. Zakładamy zatem, że wyższy poziom zarówno oczekiwanych, jak i budzących obawy możliwych ja, będzie dodatnio skorelowany z lękiem terapeuty i oba rodzaje możliwych ja będą ujemnie związane z poczuciem komfortu (dobrostanu). Zgodnie z ich analizą, wyższy poziom możliwych ja budzących lęk ma być skorelowany z wyższym (bardziej niż z niższym) wynikiem w zakresie oczekiwanych możliwych ja.

Celem niniejszej analizy nie jest zasugerowanie, że nadzieje na lepszą przyszłość nie mają pozytywnego wpływu na satysfakcję zawodową psychoterapeuty lub uczucie komfortu, ale raczej, że efekt ten wydaje się zależeć od użytych narzędzi pomiaru. Choć przewidywaliśmy, że siła wyrażanych przez jednostkę nadziei będzie negatywnie skorelowana z satysfakcją zawodową, założyliśmy, że względna proporcja nadziei w porównaniu do lęków, ukaże odmienny obraz. Zgodnie z wcześniejszymi wynikami badań [20, 24], zakładamy, że osoby, których nadzieje na przyszłość przeważają nad lękami będą doświadczać większej satysfakcji zawodowej, niż osoby, u których lęki są wydatniejsze niż nadzieje.

Przeszłe doświadczenia

Zawodowa satysfakcja psychoterapeutów prawdopodobnie zależy od ich przeszłych doświadczeń, jak również od ich możliwych ja. Psychoterapeuci o małym doświadczeniu często cierpią z powodu lęku i braku poczucia pewności siebie [25], czując, że mają małą kontrolę nad nowo przyswojonymi technikami pracy, że nie są jeszcze przygotowani do wykorzystania ich z przekonaniem w leczeniu pacjentów [26]. Początki kariery psychoterapeutycznej są więc często naznaczone poszukiwaniem "zawodowego ja", silną zależnością od superwizorów i lękami odnośnie przyszłego rozwoju osobistego [3, 7, 27]. Potrzebny jest dość długi okres czasu potrzebny na zastąpienie asekuranckiej sztywności i stosowania dobrze znanych technik większą swobodą osobistej ekspresji i internalizacją tożsamości zawodowej [28, 29]. Dążenie do lepszej integracji osobistych i zawodowych doświadczeń w spójny zawodowy obraz siebie, charakteryzuje psychoterapeutów na wszystkich stadiach (rozwoju zawodowego - przyp. tłum.), prowadząc do uzyskania poczucia integralności [9].

Orlinsky i wsp. [30] wykazali, że długość praktyki psychoterapeutów była pozytywnie związana z ocenianą przez nich biegłością w wykonywaniu zawodu. Można zatem założyć, że ich zawodowa satysfakcja będzie dodatnio związana z doświadczeniem, a negatywnie związana będzie z poziomem lęku. Ponieważ przeszłe doświadczenia i orientacja na przyszłość są różnymi determinantami rozwoju zawodowego, przyjęliśmy, że możliwe ja będą wpływać na satysfakcję zawodową psychoterapeutów w sposób wykraczający poza wpływ doświadczenia i poziomu lęku.

Oznaczanie możliwych ja

Większość badań typowo odnoszących się do możliwych ja, wykorzystywała metody oparte na pytaniach otwartych [12, 19, 31]. Część badaczy preferowała ustrukturyowane kwestionariusze [10, 18, 32]. Zakładano, że przypomnienie pożądaných i niepożądaných możliwych ja zwiększy świadomość różnych aspektów self u respondentów. Choć możliwe ja badano za pomocą obu metod, praktycznie nie ma żadnych danych porównujących wyniki uzyskane za pomocą ustrukturyowanych i dowolnych formatów w jednoczesnym badaniu tych samych respondentów. Przedstawiane badanie wykorzystało do badania możliwych zawodowych ja obie metody, tj. otwartą i ustrukturyowaną. Założono, wyniki uzyskane w oparciu o metody ustrukturyowane będą miały tendencję do większej różnorodności i będą silniej związane z innymi cechami psychoterapeutów niż wyniki uzyskane za pomocą pytań otwartych.

Testowano następujące hipotezy:

1. Bardziej doświadczeni psychoterapeuci uzyskają niższe wyniki w zakresie zarówno zawodowych nadziei, jak i obaw, oraz w zakresie lęku w niż terapeutów-nowicjusze,
2. Zawodowa satysfakcja psychoterapeutów będzie związana z dłuższym stażem pracy, z niższym poziomem lęku, oraz z niższym poziomem możliwych zawodowych ja, zarówno pożądaných, jak i

budzających obawy. Wyniki w zakresie możliwych ja pożądaných i możliwych ja budzących lęk będą skorelowane dodatnio.

3. Niezależnie od tych związków, doświadczenie psychoterapeutów będzie dodatnio związane z proporcją wyników w zakresie możliwych ja pożądaných do budzących lęk.

4. Wyniki w zakresie możliwych ja będą miały niezależny wpływ na satysfakcję zawodową psychoterapeutów, poza wpływem doświadczenia i lęku.

5. Wyniki w zakresie możliwych ja uzyskane za pomocą pytań otwartych, będą gorszymi predyktorami satysfakcji zawodowej psychoterapeutów niż wyniki uzyskane poprzez zmienne ustruktrowane.

Metoda

Osoby badane

W badaniu zgodziła się wziąć udział grupa 130 izraelskich psychoterapeutów, z których 118 odpowiedziało na pytania i zwróciło kwestionariusze. Grupa ta została podzielona na cztery podgrupy, zgodnie z modelem rozwojowym Rønnestada i Skovholta [26]. Pierwsza podgrupa obejmowała 28 absolwentów psychologii klinicznej, mających do 2 lat szkolenia w psychologii klinicznej (średnia=1,5 roku, odch.std.=0,50). Druga grupa obejmowała 39 psychoterapeutów w trakcie szkolenia, mających od 2 do 6 lat doświadczenia w pracy terapeutycznej (średnia=4,4 roku, odch.std.=1,10 roku). Członkami trzeciej grupy było 24 doświadczonych psychologów klinicznych, praktykujących jako psychoterapeuci przez 6 do 14 lat (średnia=10,0 lat, odch.std.=2,18 roku). Do czwartej grupy zaliczono 27 bardzo doświadczonych psychologów z doświadczeniem w psychoterapii dłuższym niż 14 lat (średnia=21,7 roku, odch.std.=5,34 roku).

Spośród psychoterapeutów biorących udział w niniejszym badaniu, 106 było psychologami klinicznymi lub psychologami klinicznymi w trakcie szkolenia, 7 psychiatrami a 5 klinicznymi pracownikami socjalnymi. W zasadzie wszyscy podzielali orientację dynamiczną. Siedemnastu respondentów pracowało w szpitalach i placówkach publicznych, 42 w praktyce prywatnej, 51 pracowało zarówno w placówkach publicznych, jak i w praktyce prywatnej, 8 w innych instytucjach. Byli oni absolwentami i nauczycielami w kilku izraelskich uniwersytetach i praktykami w ponad 10 przychodniach i szpitalach w czterech miastach. W celu zagwarantowania anonimowości, kwestionariusze wysłane zostały pocztą wraz z kopertą zwrotną. W związku z tym nie możemy określić dokładnej ilości respondentów z każdej instytucji. Psychoterapeuci ci zostali zrekrutowani przez kolegów i przez jednego z badaczy.

Orlinsky i wsp. [30] nie stwierdzili znaczącego wpływu płci ani istotnych wariacji w grupach utworzonych według orientacji teoretycznej obecnej w postrzeganym rozwoju kariery zawodowej, biegłości w zawodzie, czy ocenie osobistego rozwoju zawodowego.

Badana grupa nie była dalej dzielona według orientacji teoretycznej, natomiast w analizach uwzględniono płeć terapeutów.

Narzędzia

Ustrukturowany kwestionariusz możliwych ja. Wykorzystana skala oparta została na narzędziu opracowanym przez Orlinsky'ego i wsp. [30] - *Development of Psychotherapists Common Core Questions* (DPCCQ). Narzędzie to jest obszernym kwestionariuszem, obejmującym następujące zagadnienia: Czy psychoterapeuci rozwijają się? Co wpływa na ich rozwój? Czy ten rozwój jest wspólny dla różnych rodzajów psychoterapeutów?

DPCCQ został zaprojektowany do badania przeszłego i bieżącego rozwoju, podczas gdy w omawianym badaniu niektóre z jego zmiennych zostały przeformułowane i przedstawione dwukrotnie jako zawodowe możliwe ja. Zostały one przeformułowane na nadzieje ("mam nadzieję, że będę efektywny w angażowaniu pacjentów w relację terapeutyczną", "mam nadzieję, że zawsze znajdę w moich pacjentach coś, co będę lubić lub szanować") i jako obawy odnośnie przyszłości zawodowej ("boję się, że nie będę efektywny w angażowaniu pacjentów w relację terapeutyczną", "boję się, że nie będę w stanie rozumieć sedna problemów moich pacjentów"). Ponieważ założono, że nadzieje i obawy związane z zawodem będą różne w zależności od doświadczenia psychoterapeutów, uczestnicy proszeni byli o określenie zakresu, w jakim dotyczyło ich dane stwierdzenie na skali sześciostopniowej, od 0 (*zupełnie nie*) do 5 (*bardzo*). Z uwagi na bardzo niskie korelacje z wynikami odpowiedniej skali, pominięto jeden item ze skali pożądanego możliwych ja, oraz dwa ze skali możliwych ja budzących obawy. Ostatecznie skala pożądanego możliwych ja zawiera 24 itemy, skala możliwych ja budzących lęk 23 zmienne. Po usunięciu wspomnianych 3 itemów rzetelność każdej ze skal wyniosła $\alpha=0,95$. Podskale DPCCQ odnoszące się do satysfakcji zawodowej korelowały dodatnio z ocenianym przez badanych rozwojem ($r=0,29-0,48$), biegłością w zawodzie ($r=0,26$) i istotnością dalszego rozwoju jako terapeuty ($r=0,35-0,40$); [30]).

Pomiar za pomocą pytań otwartych (open-measure of possible selves). Druga, zastosowana w niniejszym badaniu, metoda oceny możliwych ja wykorzystywała pytania otwarte. Badani proszeni byli o zapisanie pięciu nadziei i pięciu obaw, jakie przychodzą im do głowy odnośnie ich przyszłości jako psychoterapeutów. Analiza możliwych ja uzyskanych poprzez pytania otwarte była niezależna od analizy wyników uzyskanych za pomocą ustrukturowanej skali. Badanie tych odpowiedzi wskazało na to, że respondenci nie czuli się ograniczeni limitem pięciu odpowiedzi i że przeciętnie mieli tendencję do podawania mniej niż pięciu odpowiedzi dotyczących obu wariantów możliwych ja. Faktyczna liczba możliwych ja budzących nadzieję wahała się od 1 do 10 (średnia=4,63, odch.std.=1,39), natomiast odpowiedzi dotyczących możliwych ja budzących lęk - od 1 do 6 (średnia=4,04, odch.std.=1,41).

Znaczenie specyficznych obszarów możliwych ja było oceniane poprzez poproszenie badanych o wskazanie obszaru lub obszarów, które najbardziej się do nich odnosiły czy były dla nich najważniejsze [11, 12]. Ponieważ wszystkie możliwe ja wydobyte za pomocą metody projekcyjnej (swobodnej, *free format method*) odnosiły się do tego samego (zawodowego) obszaru, założyliśmy, że ich liczba wyraża gotowość psychoterapeutów do inwestowania w myślenie o istotnych aspektach ich zawodowej przyszłości. Metoda ta wydaje się bardziej właściwa niż zwyczajowy sposób zaznaczania czy badany odniósł się do danego obszaru czy nie. Wyniki w zakresie budzących nadzieje i lęki możliwych ja, odzwierciedlały więc liczbę odpowiedzi w każdej kategorii podanych przez każdego z badanych.

Lęk. Wykorzystano 13-itemową, dwubiegunową skalę opracowaną na podstawie *Multiple Personality Questionnaire* [33], odnoszącego się do uczucia stresu, strachu i niestabilności emocjonalnej ("często o coś się martwię"). Wyższy wynik w tej skali oznacza większy lęk. Rzetelność tej skali wyniosła $\alpha=0,77$.

Satysfakcja zawodowa. Skala ta składała się z 17 itemów. Niektóre z nich zostały zaadaptowane z kwestionariusza DPCCQ (Orlinsky i wsp. [30]; np. "jak często odczuwasz, że twoje życie zawodowe jest satysfakcjonujące?"). Pozostałe itemy zostały zaadaptowane z podskali Dobrostanu (*Well-Being*) kwestionariusza *Multiple Personality Questionnaire* autorstwa Telegena, [33] (np. "jak często odczuwasz entuzjizm do swojej pracy?"). Odpowiedzi udzielane były na skali sześciostopniowej (0=zupełnie nie, 5=bardzo). Rzetelność tej skali wynosiła $\alpha=0,84$.

Procedura

W celu ustalenia treści itemów ustrukturuwanej skali możliwych ja przeprowadzono badanie pilotowe. Piętnastu psychoterapeutów udzieliło odpowiedzi na kwestionariusz złożony z pytań otwartych. Byli oni proszeni o wypisanie wszystkich zawodowych nadziei i obaw, które w tym momencie odczuwali. Dodatkowe 7 itemów opisywało sytuacje w terapii (np. "masz spotkać się z nowym pacjentem"). Badani byli proszeni o wyobrażenie sobie każdej sytuacji i jej kontekstu oraz określenie czy budzi ona ich nadzieje czy obawy. Dane te wskazały, że kwestie budzące troskę u tych psychoterapeutów były bardzo podobne do tych, które zawarte są w kwestionariuszu DPCCQ [30]. Cztery zagadnienia, które nie zostały włączone do kwestionariusza DPCCQ zostały sformułowane jako nadzieje na i obawy o przyszłość i dodane do istniejącej skali ustrukturuwanej. Badani najpierw poproszeni zostali o odpowiedź na pytania otwarte aby uzyskać odpowiedzi spontaniczne. Ten środek ostrożności nie mógł zagwarantować pełnej niezależności obu metod ujawniania możliwych ja ponieważ kwestionariusze zostały wysłane pocztą elektroniczną i wypełniane były indywidualnie. Jednakże fakt, że przeważająca część badanych nie wykorzystwała wszystkich pięciu pytań dotyczących obaw i pięciu dotyczących nadziei i nie miała potrzeby uzupełnienia brakujących odpowiedzi swoimi własnymi odpowiedziami udzielonymi w skali

ustrukturyzowanej, wydaje się wskazywać na ich skłonność do postępowania zgodnie z instrukcjami badaczy.

Wyniki

Doświadczenie

W pierwszym rzędzie przeanalizowano możliwe ja uzyskane na podstawie narzędzia ustrukturyzowanego. Hipoteza 1 odnosiła się do związków między doświadczeniem psychoterapeuty a możliwymi ja i lękiem. Przeprowadzono wielowymiarową analizę wariancji, z poziomem doświadczenia jako predyktorem i wynikami w zakresie możliwych ja budzących nadzieje oraz obawy jako zmiennymi ustalonymi z góry (predykowanymi). Stwierdzono istotny efekt doświadczenia, $F(6, 226)=10,37$; $p<0,0001$. Jednowymiarowa analiza wariancji wykazała, że doświadczenie było istotnie związane zarówno z nadziejami, jak i z obawami dotyczącymi przyszłości, odpowiednio: $F(3, 115)=14,95$; $p<0,0001$, i $F(3, 115)=18,33$; $p<0,0001$.

Średnie zamieszczone w tabeli 1 wskazują na to, że dane potwierdzają hipotezę 1. Wyniki w zakresie zarówno możliwych ja budzących obawy, jak i tych budzących nadzieje były coraz niższe wraz z większym doświadczeniem psychoterapeuty. Rozkład tych efektów w czterech grupach terapeutów został zbadany testem rozsądnej istotnej różnicy Tukey'a. Istotną różnicę stwierdzono dla pożądanego możliwych ja pomiędzy grupą terapeutów o największym doświadczeniu (powyżej 14 lat doświadczenia w pracy psychoterapeutycznej) i pozostałymi trzema grupami. Nie stwierdzono dodatkowych istotnych różnic pomiędzy tymi grupami. Podobną różnicę stwierdzono w odniesieniu do wyników w zakresie możliwych ja budzących obawy. Najbardziej doświadczona grupa uzyskała wyniki istotnie niższe niż grupy pozostałe. Ponadto, stwierdzono istotne różnice pomiędzy grupą terapeutów o najmniejszym doświadczeniu i grupą o doświadczeniu pomiędzy 6 a 14 lat pracy. Korelacja Pearsona wydaje się potwierdzać drugą część hipotezy 1: doświadczenie było ujemnie skorelowane z poziomem lęku, $r(100)=-0,389$.

Tabela 1. Jednozmiennowa analiza wariancji wiążąca doświadczenie terapeuty i wyniki w zakresie możliwych ja

Rodzaj wyników	Doświadczenie (w latach)				F(3, 115)
	0-2	3-6	7-14	>14	
<i>Pożądane możliwe ja</i>					
średnia	3,24	3,25	3,05	2,13	14,95***
odch.std.	0,57	0,60	0,57	1,12	
<i>Budzące obawy możliwe ja</i>					
średnia	2,81	2,67	2,26	1,51	18,33***
odch.std.	0,67	0,81	0,56	0,82	

*** $p<0,001$

Satysfakcja zawodowa

Hipoteza 2 odnosiła się do czterech determinant satysfakcji zawodowej psychoterapeutów. Jednozmiennowa analiza wariancji wykazała istotny wpływ doświadczenia na zadowolenie zawodowe: $F(3, 114)=13,41$, $p<0,0001$. Analiza średnich wyników wykazała, że zgodnie z hipotezą 2, satysfakcja zawodowa ma tendencję do wzrastania wraz z doświadczeniem (średnia=3,33, odch.std.=0,41 dla terapeutów o najmniejszym doświadczeniu, średnia=3,55, odch.std.=0,51 dla drugiej grupy; średnia=3,62, odch.std.=0,46 dla trzeciej; oraz średnia=4,26, odch.std.=0,83 dla grupy "weteranów"). Dalsze porównania wykazały, że przyczyniała się do tego efektu istotna różnica pomiędzy najbardziej doświadczoną a najmniej doświadczoną grupą.

Korelacje Pearsona pokazały, że zgodnie z hipotezą 2, zawodowa satysfakcja psychoterapeutów była ujemnie skorelowana z ich lękiem, $r(118)=-0,44$, $p<0,0001$, z pożądanymi możliwymi ja, $r(118)=-0,53$, $p<0,0001$, oraz z możliwymi ja budzącymi lęk $r(118)=-0,58$. Niższy poziom lęku i mniej uwydatnione możliwe ja cechowały osoby, które uzyskały wyższe wyniki w zakresie satysfakcji zawodowej. Zgodnie z drugą częścią hipotezy 2, stwierdzono że wyniki w zakresie pożądanym i budzącym lęk możliwym ja, uzyskanych na podstawie ustrukturuowanych zmiennych były dodatnio, skorelowane ze sobą, $r(118)=0,78$, $p<0,0001$. Jak oczekiwano, stwierdzono dalej, że wyższy poziom lęku był związany z wyższymi wynikami zarówno w zakresie możliwym ja budzącym lęk, $r(118)=0,52$, $p<0,0001$, jak i ja pożądanym, $r(118)=0,44$, $p<0,0001$.

Proporcja nadziei i obaw

Hipoteza 3 stwierdzała, że proporcja pożądanym możliwym ja do możliwym ja budzącym lęk będzie dodatnio skorelowana z doświadczeniem psychoterapeutów. Proporcja ta została obliczona poprzez podzielenie liczby odpowiedzi dotyczących pożądanym możliwym ja przez ogólną liczbę odpowiedzi (pożądane i budzące lęk; dla każdego badanego). Jednozmiennowa analiza wariancji wykorzystująca otrzymane wyniki wykazała istotny wpływ doświadczenia na proporcję nadziei na przyszłość, $F(3, 115)=3,57$, $p<0,02$. Średnie wyniki pokazywały stopniowy wzrost w tej proporcji, od: średnia=0,54, odch.std.=0,05 dla grupy osób o najmniejszym doświadczeniu, do: średnia=0,60, odch.std.=0,11, dla grupy terapeutów o największym doświadczeniu. Współczynnik Tukey'a wykazał, że za efekt ten odpowiadały dwie skrajne grupy. Stwierdzono również, że proporcja pożądanym możliwym ja była także ujemnie związana z poziomem lęku psychoterapeutów, $r(118)=-0,27$, $p<0,004$, i dodatnio powiązana z ich satysfakcją zawodową $r(118)=0,24$, $p<0,008$.

Względne składowe satysfakcji zawodowej

Hipoteza 4 testowana była na podstawie modelu wielozmiennowej analizy ścieżek stworzonym na podstawie narzędzia ustrukturuwanego, zakładającym, że wprowadzenie możliwym ja jako zmiennych pośredniczących będzie miało dodatkowy wpływ na satysfakcję zawodową psychoterapeutów, poza wpływem samego doświadczenia albo lęku. Analiza ścieżek obejmowała

trzy zmienne egzogeniczne (doświadczenie, lęk i płeć) i dwie zmienne pośredniczące (pożądane możliwe ja i możliwe ja budzące obawy), będące predyktorami satysfakcji zawodowej. Ta analiza ścieżek dostarczyła czterech spostrzeżeń: trzy odnoszą się do wpływu doświadczenia, lęku i płci na wyniki w zakresie możliwych ja, czwarte określa wpływ tych pięciu zmiennych na satysfakcję zawodową. W tym układzie, model jest zdefiniowany precyzyjnie. Test χ^2 wykazał, że cała macierz korelacji w tym modelu była istotna, $\chi^2(15)=272,82$, $p<0,0001$. Doświadczenie istotnie predykowało wyniki w zakresie zarówno możliwych ja związanych z nadzieją ($\beta=-0,487$, $p<0,001$), jak i możliwych ja budzących lęk ($\beta=-0,458$, $p<0,001$). W obu wypadkach, te standaryzowane współczynniki regresji były ujemne. Większe doświadczenie było związane z mniejszą ilością nadziei i lęków o przyszłość. Dodatkowy wkład do wyjaśnianej wariancji, poza wpływem doświadczenia, stanowił lęk psychoterapeuty: $\beta=0,240$, $p<0,001$ dla możliwych ja budzących nadzieję i $\beta=0,286$, $p<0,001$ dla możliwych ja budzących obawy. Wyższy poziom lęku był związany z większą ilością zarówno nadziei, jak i lęków o przyszłość. Analiza wartości R-kwadrat wykazała, że w modelu tym doświadczenie i lęk wyjaśniały znaczącą proporcję wariancji nadziei na przyszłość zawodową (35%) i lęków o tę przyszłość (46%).

Analiza ścieżek pokazuje również, że spośród pięciu wykorzystanych predyktorów, dwa: doświadczenie i lęki o przyszłość zawodową miały bezpośredni istotny wpływ na satysfakcję zawodową (odpowiednio: $\beta=0,228$, $p<0,05$, i $\beta=-0,251$, $p<0,05$). Bardziej rozległe doświadczenie i mniejsza ilość lęków zawodowych były związane z wyższym poziomem satysfakcji zawodowej. Dwie inne zmienne - lęk i nadzieje na przyszłość zawodową, nie miały bezpośredniego istotnego wpływu na wyniki w zakresie satysfakcji. Wariancja satysfakcji zawodowej psychoterapeutów wyjaśniana przez prezentowany model ścieżek (42%) była istotna. Porównanie bezpośrednich wpływów predyktorów z ich łącznym wpływem (bezpośrednim i pośrednim) wykazało, że bezpośredni wpływ doświadczenia na satysfakcję zawodową wyniósł 0,228, a pośredni 0,189. Łączny wpływ doświadczenia - bezpośredni i pośredni, na satysfakcję zawodową wyniósł 0,417. Podobne obliczenie pokazuje, że łączny wpływ lęku - bezpośredni (0,157) i pośredni (0,107) na satysfakcję zawodową wyniósł 0,264. W obu wypadkach, efekty łączne predyktorów mierzone w modelu analizy ścieżek były większe niż efekty bezpośrednie. Płeć psychoterapeutów nie predykowała ani wyników w zakresie możliwych ja, ani ich satysfakcji zawodowej.

Możliwe ja określone za pomocą pytań otwartych

Podobną analizę ścieżek przeprowadzono w celu analizy wkładu wyników w zakresie możliwych ja określonych za pomocą pytań otwartych na predykcję satysfakcji psychoterapeutów. Stwierdzono, że ani możliwe ja budzące nadzieję, ani budzące lęk możliwe ja określone tą metodą nie predykowały satysfakcji zawodowej w sposób istotny (odpowiednio: $\beta=0,092$, $\beta=-0,119$).

Wynik w zakresie możliwych ja budzących obawy był w sposób odwrotny i nieznaczny predykowany przez doświadczenie ($\beta = -0,193$, $p = 0,066$), podczas gdy wynik w zakresie możliwych ja budzących nadzieję nie był w sposób istotny związany z doświadczeniem ($\beta = 0,044$). Podwyższony poziom lęku psychoterapeuty był istotnie związany z wyższym poziomem pożądanym możliwych ja ($\beta = 0,245$, $p < 0,05$), lecz nie z wynikiem w zakresie możliwych ja budzących lęk ($\beta = 0,146$). Podobnie jak w przypadku ustrukturuwanego kwestionariusza, wyprowadzone z pytań otwartych wyniki w zakresie możliwych ja pożądanym i budzących obawy, były skorelowane pozytywnie ($r(106) = 0,37$, $p < 0,0001$). Jednakże, korelacja pomiędzy wynikami skali ustrukturuwanej i otwartej nie była istotna, $r(106) = 0,10$ dla możliwych ja budzących nadzieję i $r(106) = -0,17$ dla możliwych ja budzących obawy. Ten drugi model analizy ścieżek wyjaśniał 32,2% wariacji w zakresie satysfakcji zawodowej. Dane te sugerują, że wyniki w zakresie możliwych ja uzyskane na podstawie pytań otwartych mogą być uważane za mniej użyteczne predyktory satysfakcji zawodowej terapeutów niż podobne wyniki uzyskane za pomocą narzędzia strukturuwanego.

Dyskusja

Omawiane badanie dotyczyło trzech kwestii. Pierwsza odnosiła się do determinant zawodowej satysfakcji psychoterapeutów i roli jaką odgrywają przy tym możliwe ja. Druga kwestia dotyczyła kierunku wpływów wyników w zakresie możliwych ja budzących nadzieję, i możliwych ja budzących obawy na satysfakcję zawodową. Ostatnia, najbardziej metodologiczna kwestia odnosiła się do sposobu pomiaru możliwych ja.

Satysfakcję zawodową psychoterapeutów badano jako funkcję ich doświadczenia, lęku, płci i możliwych ja zawodowych. Analiza ścieżek pokazała, że spośród tych pięciu predyktorów, doświadczenie w terapii i lęki o przyszłość zawodową miały znaczący bezpośredni wpływ na satysfakcję zawodową. Satysfakcja zawodowa była pozytywnie związana z długością praktyki zawodowej i odwrotnie skorelowana z poziomem możliwych ja budzących obawy terapeuty. Poziom lęku także był negatywnie skorelowany z satysfakcją zawodową, ale regresja satysfakcji w odniesieniu do lęku nie była istotna gdy uwzględniono pozostałe predykatory. Zgodnie z oczekiwaniami nie stwierdzono istotnego znaczenia płci. Wyniki te, potwierdzające nasze hipotezy, wydają się zgodne z twierdzeniami dotyczącymi stopniowego wzrostu integralności zawodowej psychoterapeutów [9].

Ważne odkrycie odnosiło się do różnego znaczenia możliwych ja budzących nadzieję i budzących lęk dla dobrostanu psychoterapeutów. Związki pomiędzy możliwymi ja i zadowoleniem z życia zauważyli wcześniej Cross i Markus [11]. Jednakże, niniejsze badanie silnie wskazuje na fakt, iż lęki o przyszłość są ważniejszą determinantą satysfakcji zawodowej niż nadzieje na przyszłość. Wydaje się, że postrzegany wzrost umiejętności terapeutycznych bardziej doświadczonych

terapeutów [8] i ich wyższy poziom satysfakcji zawodowej są uwarunkowane silniej ich powodzeniem w redukcji lęków o przyszłość zawodową niż wzmocnieniem nadziei na zawodowy sukces.

Wydaje się, że wyniki te sugerują, że nadzieje na przyszłość odzwierciedlają mieszane uczucia. Możliwe ja budzące nadzieje mogą zawierać elementy lęku ponieważ pragnienie zwiększenia swoich zdolności do rozumienia pacjentów zawiera w sobie pewną dozę obawy, że cel ten nie zostanie osiągnięty. Odkrycie, że zarówno nadzieje, jak i obawy były pozytywnie skorelowane z poziomem lęku psychoterapeutów oraz ze sobą, wspiera to twierdzenie. Wydaje się, że bardziej niż wyrażając przeciwne odczucia, możliwe ja związane z nadziejami i obawami mogą niekiedy odzwierciedlać dwie kompatybilne orientacje na przyszłość. Dotychczas dowodzone że "u osób stosunkowo niezadowolonych z życia, możliwe ja budzące nadzieję mogły częściowo reprezentować to, czego najbardziej im w życiu brakuje" [11, s. 248]. Podobne zlanie nadziei i obaw widoczne było w stwierdzeniu, że nadzieje mogą odzwierciedlać strategie obronne skierowane na redukcję obaw przed porażką lub rozczarowaniem [34, 35]. Możliwe ja budzące nadzieję mają największe znaczenie pozytywne gdy są bardziej wydatne i liczniejsze niż możliwe ja budzące obawy.

Odkrycia te sugerują, że badania dotyczące rozwoju psychoterapeutów mogą zyskać na rozróżnieniu pomiędzy jednostkami w oparciu o ich poziom trosk o ich przyszły sukces lub być może o pewność dotyczącą przyszłości. Większe martwienie się i większa niepewność odnośnie swojego przyszłego sukcesu jako psychoterapeuty wydają się być szkodliwe dla satysfakcji zawodowej. Prawdopodobnie może być to związane z większym napięciem i lękiem, jak również obniżonym poziomem zadowolenia ze swoich umiejętności zawodowych i powodzenia.

Dane uzyskane na podstawie analizy ścieżek wskazują, że zarówno możliwe ja budzące nadzieje, jak i możliwe ja budzące obawy były słabsze wraz z rosnącą liczbą lat doświadczenia i pozytywnie skorelowane z wynikami w zakresie lęku. Wyniki te wskazują, że rosnące doświadczenie terapeutyczne nie jest jedynym efektem długości praktykowania. Większe zadowolenie zawodowe zależy od zdolności do uzyskania bardziej realistycznego spojrzenia na swoją karierę zawodową, gdzie większa świadomość własnych umiejętności i ograniczeń stopniowo zastępuje niewspółmierne obawy o przyszłość zawodową. Wydaje się, że jedną z przewag bardziej doświadczonych psychoterapeutów nad nowicjuszami jest to, że mogą oni poświęcić więcej uwagi toczącemu się procesowi psychoterapeutycznemu i mniej zajmują ich własne zawodowe nadzieje i obawy.

Należy wymienić cztery ograniczenia niniejszego badania. Po pierwsze, nasze dane oparte są o samoopisy. Orlinsky i wsp. [30] dowodzili, że jest to metoda rzetelna i trafna w ocenianiu rozwoju zawodowego. Jednakże nie można wykluczyć możliwości, że te samoopisy zawierały pewien

stopień aprobaty społecznej, który mógł różnicować samoopisy bardziej i mniej doświadczonych psychoterapeutów. Po drugie, dłuższa kariera zawodowa jest często skorelowana z wiekiem terapeuty. Dowodzą, że osoby starsze mają tendencję do ujawniania mniejszej ilości możliwych ja [36]. Odkrycie to może wywoływać pytanie czy istnieją różnice pomiędzy rozwojem zawodowym psychoterapeutów a efektami ogólnie zdobytego doświadczenia życiowego. Po trzecie, niniejsze dane dotyczące związku pomiędzy starszeństwem a satysfakcją zawodową oparte są na modelu badania poprzecznego. Nie może to gwarantować, że wyniki w pełni odzwierciedlają rosnącą satysfakcję wraz ze wzrastającym doświadczeniem u tych samych terapeutów. Po czwarte, nasze dane pokazują, że wyniki w zakresie możliwych ja uzyskane za pomocą pytań otwartych są mniej obiecującymi predyktorami satysfakcji zawodowej niż wyniki uzyskane za pomocą skal ustrukturyzowanych. Dla potwierdzenia tych spostrzeżeń wymagane są dalsze badania.

Z upływem czasu, psychoterapeuci rozwijają się zawodowo i osobiście i starają się zwiększać własną indywidualność i doskonalić swoje umiejętności do wykorzystania własnych ja w celu osiągnięcia lepszej relacji ze swoimi pacjentami [29]. Kwestie rozwoju zawodowego, integralności i tożsamości zawodowej są elementami ich stałej samoobserwacji. Choć badania nad rozwojem zawodowym psychoterapeutów do tej pory koncentrowały się na ich przeszłych doświadczeniach, nasze wyniki podkreślają znaczenie uwzględnienia tego postrzeganego rozwoju jednocześnie z perspektywy przeszłości, jak i przyszłości. Satysfakcja zawodowa psychoterapeutów wydaje się rosnąć wraz z latami doświadczenia terapeutycznego. Jednakże, wydaje się, że zmniejszone obawy o przyszłość zawodową odgrywają dodatkową ważną rolę w podtrzymywaniu tego efektu. Uważamy, że ogólne uwzględnienie orientacji psychoterapeutów na przyszłość oraz czynników, które mogą zmniejszać ich budzące obawy możliwe ja w szczególności, może znacząco przyczynić się dla dalszych badań nad ich postrzeganym rozwojem zawodowym.

Piśmiennictwo

1. Ard BN. Providing clinical supervision for marriage counselors. A model for supervisor and supervisee. *Family Coordinator*. 1973; 22: 91-97.
2. Friedman D, Kaslow NJ. The development of professional identity in psychotherapists. Six stages in the supervision process. W: Kaslow FW (red.) *Supervision and training. Models, dilemmas, and challenges* (s. 29-49). New York: Wiley, 1986.
3. Hill CE, Charles D, Reed KG. A longitudinal analysis of counseling skills during doctoral training in counseling psychology. *J Counseling Psychology*. 1981; 28: 428-436.
4. Hogan RA. Issues and approaches in supervision. *Psychology: Theory, Research and Practice*. 1964; 1: 139-141.

5. Roller B. The group therapist: stages of professional and personal development. *Small Group Beh.* 1984; 15: 265-269.
6. Stoltenberg C. Approaching supervision from developmental perspective. The counselor complexity model. *J of Counseling Psychology.* 1981; 28: 59-65.
7. Stoltenberg CD, Delworth U. supervising counselors and therapists: a developmental approach. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
8. Orlinsky D, Rønnestad MH, Ambuhl H, Willutzki U, Botermans JF, Cierpka M i wsp. Psychotherapists' assessment of their development at different career levels. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training.* 1999; 36: 203-215.
9. Skovholt TM, Rønnestad HM. Themes in therapist and counselor development. *J Counseling and Development.* 1992; 70: 505-515.
10. Markus H, Nurius P. Possible selves. *Am Psychologist.* 1986; 41: 954-969.
11. Cross SE, Markus HR. Possible selves across the life span. *Human Development.* 1991; 34: 230-255.
12. Hooker K, Kraus CR. Health related possible selves in young and middle adulthood. *Psychology and Aging.* 1994; 9: 126-133.
13. Nurius PS. The self-concept. A social-cognitive update. *Social Casework: J. Contemporary Soc. Work.* 1989; 70: 285-294.
14. Markus H, Ruvolo A. Possible selves: personalized representation in goals. W: Pervin LA (red.). *Goal concept in psychology and social psychology* (s. 211-241). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1989.
15. Oyserman D, Markus H. Possible selves in balance: implications for delinquency. *J. Social Issues.* 1990; 46: 141-157.
16. Oyserman D, Saltz E. Competence, delinquency, and attempts to attain possible selves. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1993; 65: 360-374.
17. Carver C, Reynolds S, Scheier M. The possible selves of optimists and pessimists. *J. Res. Pers.* 1994; 28:133-141.
18. Cross SE, Markus HR. Self schemas, possible selves, and competent performance. *J. Educ. Psychol.* 1994; 86: 423-438.
19. Oyserman D, Grant L, Ager J. A socially contextualized model of African American identity: possible selves and school persistence. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1995; 69: 1216-1232.
20. Ruvolo AP, Markus H. Possible selves and performance: the power of self-relevant imagey. *Social Cognition.* 1992; 10: 95-124.
21. Atkinson JW. Motivational determinants of risk behavior. *Psychol. Rev.* 1957; 64: 359-372.

22. Sarason IG. Stress, anxiety and cognitive interference: reaction to tests. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1984; 46: 929-938.
23. Rees-Chomsky D. Possible selves: structured measurement and its links with personality attributes. Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet w Haifie, 1997.
24. Nurius PS, Markus H. situational variability in the self-concept: appraisals, expectancies, and asymmetries. *J. Soc. Clin. Psychol.* 1990; 9: 316-333.
25. Skovholt TM, McCarthy PA. clinical incidents in counselor development. *J. Couns. Develop.* 1988; 67: 69-135.
26. Rønnestad HM, Skovholt TM. Supervision of beginning and advanced graduate students of counseling and psychotherapy. *J. Couns. Develop.* 1993; 71: 396-405.
27. Grater HA. Stages in psychotherapy supervision. From therapy skills to skilled therapist. *Prof. Psychol.: Res. Pract.* 1985; 60: 605-610.
28. Martin J, Slemmon AG, Hiebert B, Hallberg ET, Cummings AL. Conceptualizations of novice and experienced counselors. *J. Couns. Psychol.* 1989; 36: 395-400.
29. Wiseman H, Shafler G. Experienced psychoanalytically oriented psychotherapists' narrative account of their personal therapy: impacts on professional and personal development. *Psychother.: Th. Res. Pract. Training.* 2001; 38: 129-141.
30. Orlinsky D, Ambuhl H, Rønnestad MH, Davis J, Gerin P, Davis M i wsp. Development of psychotherapists. Concepts, questions, and methods of a collaborative international study. *Psychol. Res.* 1999; 9: 127-153.
31. Hooker K. Possible selves and perceived health in older adults and college students. *J. Gerontology.* 1992; 47: 85-95.
32. Dunkel CS. Possible selves as mechanism for identity exploration. *J. Adolesc.* 1999; 23: 519-529.
33. Tellegen A. Brief manual for the Multidimensional Personality Questionnaire. Praca niepublikowana, Uniwersytet Minnesocki, 1982.
34. Norem JK, Cantor N. Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1986; 51: 1208-1217.
35. Norem JK, Illingworth KS. Strategy dependent effects of reflecting on self and tasks. Some implications of optimism and defensive pessimism. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1993; 65: 822-835.
36. Markus H, Herzog AR. The role of the self-concept in aging. *Ann. Rev. Gerontol. Geriatrics.* 1992; 11: 110-143.