

IZOBRAŽEVANJE IZ INTEGRATIVNE TRANSAKCIJSKO ANALITIČNE  
PSIHOTERAPIJE (TA 202) – ČETRTE LETNIK, INŠTITUT IPSA, LETO 2020

# KAJ GOVORIJO RAZISKAVE O UČINKOVITOSTI TRANSAKCIJSKE ANALIZE

raziskovalna naloga

30.11.2020

NADA ODAR, TANJA KAVČIČ

## UVOD

Za raziskovalno nalogo sva se odločili, da bova predelali, uredili in analizirali raziskave, ki so že bile narejene in jih predstavili s skupnim imenovalcem učinkovitosti transakcijske analize. Za ciljno skupino sva si izbrali obravnave depresivnih in anksioznih klientov, ker je to najbolj pogost razlog, da klienti stopijo v kontakt s terapevtom. Našli sva tudi podatke, ki sicer govorijo o obisku pri družinskem zdravniku, vendar so relevantni za pričujočo raziskavo: “Depresija je, poleg anksioznosti in reakcije na hud stres, med vsemi duševnimi motnjami tista, zaradi katere odrasli najpogosteje obiščejo zdravnika v primarnem zdravstvenem varstvu. Podatki, ki so jih pridobili v mednarodni raziskavi PREDICT-D, v katero je bila vključena tudi Slovenija, so pokazali, da je depresija prisotna pri okoli 14,5 % odraslih pacientov, ki se zdravijo pri zdravniku družinske medicine” (Konec Juričič, 2016).

## VRSTE RAZISKAV O UČINKOVITOSTI TA

Raziskav na to temo je veliko, španski inštitut za transakcijsko analizo in integrativno psihoterapijo (<https://www.instatpi.com/efectividad-del-at>) je objavil seznam raziskav o učinkovitosti transakcijske analize, ne glede na ciljno skupino. Našteli so jih 111, kar seveda ni končna številka. Raziskave so bile opravljene v različnih kulturnih okoljih: Indija, Iran, Koreja, VB, Španija, Italija... Teme, ki se obravnavajo, zrcalijo tudi okolje, iz katerega izvirajo. Npr. korejske raziskave so bolj utalitarne, osredotočajo se predvsem na odnos mati-otrok in vpliv TA na vojake, zapornike. Podobno v Iranu, kjer je posebna raziskava na temo “vpliv treninga transakcijske analize na psihološko dobrobit poročenih žensk v mestu Tehran”. Raziskave obravnavajo še naslednje teme: intimni odnos parov, zaporniki, agresija, izobraževanje, alkoholizem, adolescenti - agresivnosti, prestopništvo, moč odločanja; osebnostne motnje, hazarderstvo, kronična bolečina, postavljanje življenjskih ciljev, samozavest, sindrom travme v ljubezni in vpliv “stroukov”...

Iz tega številčnega nabora sva izbrali ustrezno ciljno skupino raziskav. V pregled sva vključili tudi raziskave, ki niso na seznamu in so relevantne za obravnavo. Končen seznam je naveden v literaturi.

## ZAKAJ SO RAZISKAVE POMEMBNE

Dr. Mark Widdowson je leta 2017 prejel nagrado ITAA za raziskovalno delo o učinkovitosti TA psihoterapije. V svojem govoru je poudaril, da se veliko ljudi ne zanima za raziskave saj so jim dolgočasne, nepomembne itd. On pa meni, da so zelo pomembne in sicer zaradi financiranja. Ni dovolj, da mi vemo, da je TA učinkovita. To je treba podpreti še z rezultati raziskav. Veliko drugih teoretičnih psihoterapevtskih pristopov ima prav tako dobre rezultate raziskav. Osredotočil se je na depresijo in svoje raziskave dal v uporabo TA skupnosti. Uporabil je metodo case study, ker meni, da je to idealen model za psihoterapevte, saj delajo raziskavo in hkrati delajo tudi s klienti. Razvil je tudi priručnik za obravnavo depresije. Predlaga, da bi organizacije, ki poučujejo TA, vzpodbujale raziskave. Več kot bo raziskav, več ljudi bo vedelo, kaj delamo.

Danes je velik porast raziskav na temo učinkovitosti TA, vendar je bila le deset let nazaj slika precej drugačna. Kot navajata van Rijn in Wild (2013) so meli “pristopi kot je TA, geštalt in integrativna psihoterapija zelo omejeno število ocen, kljub temu da se izvajajo v različnih okoljih (velja za VB, kjer je poleg privatne prakse možno kliente tudi napotiti na terapijo v okviru državnih institucij, prostovoljnih organizacij, op. a.) in se jih poučuje v višjem šolstvu.

Van Rijn in Wild sta svojo raziskavo osredotočili na oceni adherentnosti terapevskega pristopa. V njunem članku (2016B) opisujeta kako so humanistične terapije kljub razmeroma široki rabi slabo pokrite z raziskavami učinkovitosti. Na to temo imamo le naturalistične študije (opazovanje klientov v ne laboratorijskem okolju), npr. Ohlsson, 2002. Meritve adherentnosti v teoriji naturalističnih študij predstavlja številne praktične in metodološke izzive. Vendar neobstoj le teh omejuje raziskave in zaključke o njihovi učinkovitosti. V izogib tej metodološki praznini je potrebno razviti in testirati adherentnost vprašalnikov za razvoj priročnikov obravnave, za katerega je bistvena ocena učinkovitosti. Vprašalniki v tej študiji so bili razviti 2010, preliminarna ocena zanesljivosti in veljavnost le teh pa je bila osnovana na zbiranju podatkov med 2011-2013. V okviru kompetentnosti humanističnih terapij EAP (Evropsko združenje za psihoterapijo), ki je bila podlaga za vprašalnik, sta avtorici sta ugotavljali adherentnost vprašalnikov znotraj Metanoia inštituta, kjer poučujejo geštalt, relacijsko TA in integrativno psihoterapijo. Terapevti so bili študentje specializanti, ki so imeli vsaj dva supervizorja.

Vprašalniki so imeli isti uvod za vse tri prisotpe:

Please use the scale below to rate the items according to the quality and frequency of each activity during the six-session period of therapy, as evidenced by:

<i>Shows no evidence of</i>	<i>Shows some evidence of</i>	<i>Shows moderate evidence of</i>	<i>Shows good evidence of</i>	<i>Shows very good evidence of</i>
0	1	2	3	4

- A segment of audio recording from one of the sessions
- Verbal presentations in supervision
- Discussions with you and other members of the supervision group (if appropriate)

Praktikant mora dobiti vsaj eno točko ali več pri vseh postavkah tekom terapije, da se ga lahko oceni kot adherentnega terapevtskemu modelu. Ničla bi pomenila, da praktikant še ni adherenten modelu. 1 pomeni nizko adherentnost, 2 in 3 sprejemljivo, 4 označuje visoko adherentnost. Najnižji rezultat 12 točk je pogoj, da je terapevt ocenjen z adherentnostjo terapevtskemu pristopu.

RTA vprašalnik je sestavlja 6 vprašanj, npr.

Vprašanje 2: Terapevt uporablja nabor empatičnih transakcij, da omogoča klientu globlje razumevanje sebe in drugih:

- ▶ Ali je terapevtova uporaba “empatičnih transakcij” za poglobljabljanje zavedanja in/ali odnos s klientom in ali lahko primerno uporabijo križne transakcije za učinek spremembe?

- ▶ Ali njihove intervencije naredijo to, za kar so narejene da naredijo?
- ▶ Ali klientu pomagajo k večjemu zavedanju?

Rezultat RTA je bil: povprečje 16,9 in SD 3,15, minimum točk je bil 5 in max 24. Rezultati vseh treh pristopov so z Cronbachovim alfa koeficientom, ki meri notranjo konsistentnost, potrdili, da je terapevt adherenten s svojo specifično stroko. Količnik ima vrednost med 0 in 1, dobra notranja konsistentnost je ocenjena med 0,7 in 0,9.

Measure	Cronbach's Alpha
Integrative	0.79
Gestalt	0.79
RTA	0.78

Veljavnost, notranja konsistentnost in uporabnost teh vprašalnikov znotraj običajnih značilnosti prakse kaže na možnost identifikacije in merljivost praks kot relacijski transakcijski analitik, kot geštatl prihoterapevt in kot integrativni psihoterapevt. Identifikacija in merljivost tega kar terapevt počne je lahko izhodišče za razvoj ocene učinkovitosti teh pristopov.

Van Rijn in Wild navajata (2013), da so raziskave pomembne zaradi financiranja. Če vzamemo primer VB, je tam največji odstotek terapije ljudem na voljo preko državnega zdravstvenega sistema, nekaj preko neprofitnih in dobrodelnih organizacij in nekaj preko privatnega sektorja. Ministrstvo za zdravstvo VB je potrdilo (2002) prevalenco depresije in anksioznosti v družbi in poudarilo, da mora biti zdravljenje osnovano na dokazih raziskav. V VB je to v največji meri VKT. Dokazi raziskav so v takšni klimi postali ključni pri priznavanju terapevtskih pristopov in obravnav, hkrati se je v taki klimi težje razviti v neinstitucionalnem sektorju, ki je skozi zgodovino zagotavljal širok nabor pristopov in izbir za klienta. Pomanjkanje raziskav je vplivalo na prostovoljne organizacije in razvrednotilo delo, ki ga opravljajo (Moore, 2006 v van Rijn in Wild, 2013).

V Sloveniji je še toliko slabše, ker ni neke vmesne možnosti kot je očitna iz zgornjega zapisa in so tako stroka kot klienti na slabšem.

## METODE RAZISKAV IN PRIDOBIVANJA PODATKOV

Metode, ki so jih avtorji raziskav uporabljali so različne. Najpogosteje so formirali skupine, ki so jih želeli primerjati glede na uporabo različnih metod in vključili kontrolno skupino, ki ni bila v nikakršni obravnavi.

Raziskovalci so za določanje primerjalnih skupin pogosto uporabili različne vprašalnike in teste (Clinical Outcome Routine Evaluation, CORE-OM, t test).

Raziskava raziskav je tako imenovana meta analiza. Metaanaliza je posebna oblika statistične analize, v kateri na sistematičen način združujemo rezultate posameznih, med seboj neodvisnih študij.

V zadnjih letih je več raziskav o splošni učinkovitosti TA s kvantitativno oceno (van Rijn, et al., 2011) in študijo primera (case study) kot primer kvalitativne ocene glede na učinkovitost pri depresiji (Widdowson, 2012) in dolgotrajnimi zdravstvenimi problemi (van Rijn, Wild, 2013). Največ je raziskav s kvantitativno oceno, kar je razvidno tudi iz pričujoče naloge.

## RAZISKAVE O UČINKOVITOST TA PRI ANKSIOZNOSTI IN DEPRESIJI

Metaanaliza je bila uporabljena v primeru depresije pri ženskah med nosečnostjo in po porodu. Avtorici (Bledsoe, Grote, 2006) sta iskali po različnih tipih študij, ki niso bile starejše od 15 let (elektronsko gradivo, iskanje po referencah/literaturi in preko osebnega kontakta). Nadaljne merilo je bilo, da so udeleženske ustrezale depresiji, ki sta jo obravnavali, raziskave sta razvrstili še po načinu zdravljenja (interpersonalna psihoterapija, psihodinamska, izobraževanje, VKT in skupinske terapije: VKT, izobraževalna in TA, vključili sta tudi zdravljenje z zdravili in zdravljenje z zdravili z VKT). Meritev, ki sta jo uporabili za primerjavo na koncu je bila standardizirana ocena simptomov depresije, pri tem sta uporabili Edinburgh Postnatal Depression Scale vprašalnik (EPDS; Cox, Holden, & Sagovsky, 1987), ki ločuje somatske simptome nosečnosti od simptomov depresije.

TABLE 2: Meta-Analysis: All Interventions Grouped by Intervention Type

Type of Intervention	Number of Intervention Trials	Number of Participants	Effect Size	p Value
Medication + CBT	1	30	3.871	< .001
Medication	2	45	3.048	< .001
Group <sup>a</sup>	1	30	2.046	< .001
IPT	4	181	1.260	< .001
CBT	3	172	0.642	< .001
Psychodynamic	1	95	0.526	.014
Counseling	2	147	0.418	.014
Educational	2	222	0.100	.457

NOTE: CBT = cognitive behavioral therapy; IPT = interpersonal psychotherapy.

a. Group therapy with cognitive behavioral, educational, and transactional analysis components.

Rezultati so pokazali, da ima po velikosti učinka zdravljenja, ki je bil prvotni cilj meta analize, največji učinek kombinacija VKT in zdravil, sledi uporaba zdravil in nato skupinska obravnava. Glede na način zdravljenja, ki je bil drugi cilj meta analize, sta avtorici prišli do zaključka, da je rezultat podoben z omembe vrednim poudarkom: rezultati se zelo ujemajo z Nacionalnim inštitutom mentalnega zdravja (1989), vendar ta ne vključuje skupinske terapije, ki se je v tem primeru izkazala za zelo učinkovito metodo. Tretji cilj meta analize je bil določiti, kdaj je terapija bolj učinkovita: med ali po nosečnosti, kjer zdravila med nosečnostjo niso prišla v poštev. Rezultat je bil v prid postpartum depresiji, vendar v primerjavi niso upoštevali zdravljenja z zdravili, ki so jih udeleženske s postpartum depresijo že lahko vzele, nosečnice pa ne; to dejstvo je vplivalo, da se je učinkovitost zdravljenja po porodu nekoliko zmanjšala kot bi bila sicer. Ni pa povsem pojasnjeno zakaj je razlika v zdravljenju po in med porodom in avtorici predlagata nadaljnjo raziskavo. Hkrati uporaba zdravil ni priporočljiva zaradi dojenja, nekatere mame pa zdravila tudi odklanjajo, zato je nujno najti alternative zunaj zdravljenja z zdravili, kar je poskušala prikazati tudi pričujoča meta analiza.

Že omenjena raziskava Marka Widdowsona se osredotoča na case study. Udeleženci njegove raziskave "Proces in izidi TA terapije pri zdravljenju depresije" so bili kvalificirani TA terapevti ter pet klientov z depresijo. Imeli so 16 terapevtskih srečanj, spremljali so jih še 6 mesecev po zaključku. Raziskava je ugotovila, da je bila TA učinkovita tudi pri obravnavi hude depresije, da je bil pomemben empatičen in neobsojajoč pristop terapevta, da je bilo pomembno tudi ujemanje med klientom in terapevtom, da so bili klienti visoko motivirani, da je bilo nekaj primerov tudi z negativnim izidom, da je bila uporabljena TA teorija kot podlage za razlago, razumevanje in konceptualizacijo spremembe. Raziskava je bila v VB še ponovljena in je potrdila pozitivne izide, prav tako tudi v Italiji. TA ima tako status empirično podprte terapije.

Rajabi in Nikpoor sta raziskovala, kako učinkovita je TA v primerjavi z ERT (emotional regulation therapy) glede na simptome LTS (Love Trauma Syndrome). Ta sindrom je Ross opisal kot proces žalovanja, ki se pojavi po propadu romantične zveze in ga spremlja jeza, depresija, občutki krivde, razočaranje, izguba samozavesti, psihološki in fizični odzivi telesa in motnje v socialnem, poklicnem in izobraževalnem področju (Rajabi, Nikpoor, 2018). To je stresen življenjski dogodek. Po prekinitvi zveze se torej pri teh osebah kaže veliko anksioznosti in depresije.

Avtorja članka opozarjata, da se sprememba začne z odločitvijo in potrebo posameznika, da spremeni svoje neučinkovite vzorce in jih nadomesti z bolj zdravimi. Z ozirom na to sta avtorja po učinkovitosti primerjala TA in ERT.

V raziskavi so sodelovali univerzitetni študentje. Bila je dokazana precejšnja učinkovitost metode TA in ERT v primerjavi s kontrolno skupino, ne pa tudi razlika med metodama, tu se je namreč pokazalo, da ni večjih razlik, saj je študija pokazala pri obeh 63% izboljšanje simptomov LTS. Metoda, ki sta jo uporabila so bili najprej vprašalniki (Ross LTS questionnaire), ki jih je izpolnilo 1500 študentk in študentov leta 2015. Na intervju je bilo povabljenih 120 oseb, kriterijem LTS je ustrezalo 93 kandidatov, kriterijem za terapijo pa 80. Naključen izbor je 48 kandidatov razdelil v tri skupine: TA, ERT in kontrolna skupina. Sledilo je osem 90-minutnih skupinskih srečanj enkrat tedensko. Kot merilo so na koncu še enkrat izpolnili vprašalnik in upoštevali še druge dejavnike terapije (npr.: samozavest, pogostost Odraslega egostanja, klinični simptomi, ponovna kontrola v tri in šestmesečnem razmahu).

Table 2. The average and standard deviations of the score, before and after intervention, in segregated groups

Estimated Means		Posttest		Pretest		Groups	Variable
Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean		
0.75	10.58	3.52	10.60	3.66	19.47	TA	LTS
0.78	10.84	1.36	10.78	3.45	19.07	ERT	
0.75	18.83	3.35	18.86	2.41	19.60	Control	

Iz tabele je razvidno, da je očitna razlika med rezultati pred- in po- testu glede na povprečno vrednost: pri TA iz 19,47 na 10,60 in pri ERT iz 19,07 na 10,78, v kontrolni skupini pa iz

19,60 na 18,86, torej slednji z zanemarljivo razliko, ki jo avtorja pripisujeta času, ki je minil od ločitve in torej nima več tako močnega vpliva.

V okviru raziskav Metanoia Institute sta Van Rijn in Wilde (2016 A) primerjali učinkovitost individualne in skupinske terapije v TA, katera izhodišča je Berne postavil prav v kontekst skupinske psihoterapije, večina raziskav namreč potrjuje učinkovitost VKT, malo pa je dokazov o učinkovitosti skupinske TA. Takšne dokaze je potrebno zagotoviti tako zaradi možnosti subvencioniranja s strani države kot tudi zaradi pravice do večje izbire uporabnikom. Gre za kvantitativno naturalistično raziskavo v resničnem, ne laboratorijskem okolju, med letom 2011 in 2014. Pomanjkljivost raziskave je, da ne vključuje kontrolne skupine. V individualni TA terapiji na kliniki inštituta je sodelovalo 33 študentov - specializantov, v zdravstvenem domu, kjer so skupinsko TA ponudili kot alternativo individualni VKT, pa osem, vsi pod stalno supervizijo. Za določitev intenzivnosti simptomov depresije v splošni publikli je bil uporabljen vprašalnik PHQ-9, za simptome anksioznosti pa GTA-7, oba že uveljavljena za določanje parametrov depresije in anksioznosti. Izbrani so bili klienti, ki so bili znotraj parametrov. Okrevanje je definirano z zmanjšanjem števila teh parametrov na koncu terapije. Analiza rezultatov je bila opravljena s t testom za enakovredne skupine (samo statistično), za zanesljivost rezultatov pa s stopnjo RSCI (Reliable and Clinically Significant Improvement). Slednja je kalkulacija magnitude spremembe v dosegu parametrov/točk klienta za dosego zanesljivega okrevanja. Rezultati so pokazali, da ni velike razlike med individualno in skupinsko TA psihoterapijo, da pa so rezultati učinkovitosti zelo vzporedni tistim iz VKT.

V raziskavi "Ravnotežje moči: transakcijska analiza nadzora pri odnosu mati-otrok, ki vključuje socialno kompetentne, agresivne in anksiozne otroke", so avtorji primerjali interakcije med mamo in otrokom.

Starejši model predpostavlja, da naj bi bili vzorci interakcij predšolskih otrok posledica stila vzgoje, ki je lahko avtoritativna, permisivna ali avtoritarna. Starši naj bi tako modelirali svoje otroke. Transakcijski model pa predpostavlja, da je otrok aktiven deležnik v procesu, ki prispeva k odnosu. Gre za ravnotežje moči v odnosu.

Izvedli so *poskus*. Predšolske otroke so razdelili v tri različne skupine (v vsako 42 otrok) glede na to, kako so jih ocenile vzgojiteljice: socialno kompetentne, agresivne in anksiozne. V vsaki skupini je bilo približno enako število deklic in dečkov, enaka povprečna starost in različen socialno ekonomski status.

Poskus so izvedli v laboratoriju univerze in sicer z igro v miniaturi trgovini z živili na tridimenzionalni tabli. Dali so jim navodila. Snemali so interakcije med otrokom in mamo ter jih analizirali. Upoštevali so tudi socialno ekonomske okoliščine družin.

Rezultati so pokazali razlike v nadzoru in interakciji med mamo in otrokom pri vsaki od skupin. Skupina, kjer so bili socialno kompetentni otroci in njihove mame, so imeli v glavnem najbolj pozitivne interakcije, manj skupina, kjer so bili agresivni in najmanj skupina, kjer so bili anksiozni otroci. Pri rezultatih raziskave je potrebno upoštevati, da je bila pripravljena v laboratoriju in je analizirala le kratko obdobje interakcij. Zato je to le delen pogled na naravo transakcij in vedenja pri materi in otroku. Vseeno pa študija ugotavlja, da interakcije med otrokom in mamo, ki so podperne in skladne, lahko povežemo s socialno

kompetentnostjo pri otroku. Interakcije, ki temeljijo na prisili in kontroli, pa vodijo v anksioznost in agresivnost. V skupini, kjer so bili socialno kompetentni otroci, je bil odnos med mamo in otrokom uglašen. V ostalih dveh skupinah ni bilo uglašenosti in vzajemnosti. Pomembno je torej, da ne gre samo za stil vzgoje, kjer naj bi z avtoritativnim stilom vzgojili socialno kompetentne, s permisivnim agresivne in avtoritarnim anksiozne otroke. Mame imajo res velik vpliv na vzgojo svojih otrok, vendar je pomemben odnos, ki se ustvari med njima. S perspektive transakcij so tudi otroci aktivni deležniki, ki vplivajo na odnos in na katere vpliva odnos. Vedejo se na način, ki odraža ta *odnos*. Pri ukrepih za spremembo agresivnega in anksioznega vedenja je torej potrebno vplivati na odnos, ne samo na značilnosti otroka in starša.

## ZAKLJUČEK

Vse zgoraj omenjene raziskave so pokazale, da je TA v večji ali manjši meri učinkovita metoda za lajšanje simptomov depresije in anksioznosti. Pomembnost omenjenih raziskav je velika, saj se na ta način strokovno potrjuje delo, ki ga opravljamo in ljudem omogoča, da s tem načinom dela lahko pridejo v stik.

Vse raziskave vključujejo tudi navodila za nadaljne delo, kar pomeni, da je na tem področju še veliko odprtih možnosti raziskav, ki pripomorejo k uveljavljanju naše prakse.

Widdowson v svojem nagovoru ob prejemu nagrade ITAA, ki sva jo omenili na začetku, poziva predavatelje, specializante in terapevte TA, da bi se zavedali pomembnosti raziskav za uveljavitev in razvoj naše smeri psihoterapije. Iz lastne izkušnje vidi glavni problem v tem, da specialist/ka porabi ogromno energije in časa za pripravo na certifikat in potem z delom s klienti in pogosto družinskim življenjem za ta del energije ni več.

Nenazadnje so raziskave učinkovitosti pogoj za bolj splošne priročnike obravnave in način kako priti do rezultatov učinkovitosti je že velik izziv kot sta opisali van Rijn in Wilde z raziskavo o adherentnosti vprašalnikov.

S pričujočo nalogo sva prepoznali številne možnosti raziskav in tudi nujnosti raziskovalnega dela naše prakse.



## Literatura in viri:

- Van Rijn, B. and Wild, C. (2013). Humanistic and integrative therapies for anxiety and depression: practice-based evaluation of transactional analysis, gestalt, and integrative psychotherapies and person-centered counselling. *Transactional Analysis Journal*, 43(2): 150-163.
- Van Rijn, Biljana; Wild, Ciara (2016 A). Comparison of Transactional Analysis Group and Individual Psychotherapy in the Treatment of Depression and Anxiety. *Transactional Analysis Journal* 46 (1), p. 63-74.
- Van Rijna, B. and Wild, C. (2016 B). Development and Evaluation of Adherence Questionnaires for Gestalt Psychotherapy, Relational Transactional Analysis, and Integrative Psychotherapy: A preliminary investigation. *International Journal of Psychotherapy* 20(1):7-18.
- Rajabi, S., Nikpoor, N., 2018. Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and love break up. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy* 20 (4):17-28. RCT design.
- Konec Juričič, Nuša ur. (2016). Prepoznavanje in obravnava depresije in samomorilnosti pri pacientih v ambulantni družinskega zdravnika. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 1. Izd. Ljubljana.
- Bledsoe, S.E., Grote, N.K., 2006. Treating Depression During Pregnancy and the Postpartum: A Preliminary Meta-Analysis. *Research on Social Work Practice* 16(2): 109-120.
- Dumas, J.E., LaFreniere, P.J., Serketich, W.J. (1995). "Balance of power": A transactional analysis of control in mother-child dyads involving socially competent, aggressive, and anxious children. *Journal of Abnormal Psychology* 104 (1), 104 - 113
- (46) Why research is the way to demonstrate TA effectiveness - Dr Mark Widdowson - TA - YouTube
- Widdowson, J.: The Process and Outcome of Transactional Analysis Psychotherapy. For the Treatment of Depression: An Adjudicated Case Series. Thesis For the degree of Doctor of Philosophy At the University of Leicester By Mark David Joseph Widdowson M.Sc (Middlesex). Leicester Institute of Lifelong Learning University of Leicester 2013.
- Vprašalnik [edinburghscale.pdf \(ucsf.edu\)](http://edinburghscale.pdf(ucsf.edu))
- Vprašalnik [Microsoft Word - PHQ9.doc \(apa.org\)](http://Microsoft Word - PHQ9.doc(apa.org))
- Vprašalnik [Generalized Anxiety Disorder 7-item \(GAD-7\) scale \(dartmouth-hitchcock.org\)](http://Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) scale (dartmouth-hitchcock.org))